

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Sopa vegetal amb arròs Cigrons saltats Xips de moniato Fruita del temps Pa integral	2 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Enciam i germinats Fruita del temps / Pa integral
			<i>Pasta amb verdures i formatge vegetal</i>	<i>Amanida Coca de verdures</i>
5 Sopa vegetal amb pasta ECO Tofu al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa integral	6 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	7 Arròs ECO integral amb tomàquet Saltat de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Pèsols amb patates Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Lasanya de llenties ECO NO formatge (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs) Fruita del temps Pa integral
<i>Amanida de patata Saltejat de mongeta blanca</i>	<i>Amanida verda Saltat de patata i espinacs</i>	<i>Crema de verdures Tofu</i>	<i>Mongeta tendra i patata Seità</i>	<i>Verdura al forn Pizza vegetal casolana</i>
12 FESTA	13 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Espaguetis integrals ECO amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) NO formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral	14 Bledes amb patata eco Mongetes saltades Fruita del temps Pa integral	15 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	16 Arròs pilaff ECO Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
	<i>Verdures al forn Saltejat de cigrons</i>	<i>Arròs amb verdures Tofu</i>	<i>Pasta amb tomàquet Hamburguesa vegetal</i>	<i>Crema de verdures Tacos vegetals casolans</i>
19 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives NO formatge fresc Aròs ECO amb verdures NO lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral	20 Mongeta tendra i patata Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	21 Espirals integrals amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga NO formatge ratllat Saltat d'espinacs Amanida d'enciam i poma Fruita del temps / Pa integral	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Crotons de pa Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa integral	23 Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Seità a l'allet Albergínia arrebossada SENSE ou Fruita del temps Pa integral
<i>Sopa de pasta Saltejat de mongeta blanca</i>	<i>Pasta amb verdures i formatge vegetal</i>	<i>Crema de verdures Saltejat de llenties</i>	<i>Amanida de quinoa amb verdures</i>	<i>Verdura al forn Hamburguesa vegetal casolana</i>
26 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Saltat de patata i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps Pa amb tomàquet	27 Trinxat de col i patata Seità arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	28 Arròs ECO integral saltat amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons) Cigrons saltats Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa integral	29 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga NO verat Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	30 FESTA
<i>Verdures al forn Tofu</i>	<i>Amanida Pèsols saltats amb patata</i>	<i>Arròs amb verdures Seità</i>	<i>Crema de verdures Saltejat de llenties</i>	

Les amanides dels infants d'13, 14, 15 i 1R no contenen fruits secs.

MILLORES NUTRICIONALS

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llegums, iogurts, proteïna vegetal, Carns i verdures fresques. Els aliments es processen a la cuina. Cuinem amb oli d'oliva.
Productes integrals: pasta (espirals), arròs, pa.
Peix fresc: bacallà i sonso (producte de temporada).
Fruita i hortalisses de temporada, proximitat i Km0, producció integrada i ecològica.
Carns de proximitat: vedella de Girona i pollastre groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat