

DILLUNS

1 Mongeta tendra i patata
Gall dindi a la planxa
Enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de patata
Gall dindi a la planxa*

DIMARTS

2 Vichissoise (porros, patata i llet)
Truita de mongeta blanca
Enciam i blat de moro
Iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet
Crotons de pa

*Verdura al forn
Vedella a la planxa*

DIMECRES

3 Sopa de de verdures amb arròs
Pollastre al forn
Daus de carbassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Amanida de llegums*

DIJOUS

4 Amanida d'enciams, pastanaga,
blat de moro, olives i formatge fresc
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa
vegetal (seitan i sofregit de tomàquet)
Formatge ratllat
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb tomàquet
Truita francesa*

DIVENDRES

5 FESTIU

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

8 FESTIU

*Arròs amb verdures
Pollastre a la planxa*

9 Llenties amb hortalisses (ceba,
tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'espínacs
Ous remenats amb bolets*

10 Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral
Fruita del temps

*Verdures a la planxa
Truita francesa*

11 Espirals integrals amb salsa
de carbassa ECO
Truita francesa
Enciam i poma
Fruita del temps / Pa integral
Pa

*Cuscús amb verdures
Gall dindi a la planxa*

12 Hamburguesa completa (enciam,
tomàquet, formatge i cogombrets)
Patates fregides
Ketxup casolà
Fruita del temps

*Crema de verdures
Pollastre arrebossat*

15 Mongeta tendra i patata
Truita francesa
Enciam i remolatxa
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Truita francesa*

16 Cuscús ECO amb hortalisses
(pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Iogurt ECO natural
Pa integral

*Amanida
Llegums estofats*

17 Amanida d'enciams, magrana,
poma, panses i crotons
Espaguetis ECO amb bolonyesa de
llenties i sofregit de tomàquet
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

*Sopa de verdures
Pollastre a la planxa*

18 Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

19 Sopa d'au
amb pasta ECO de Nadal
Mandonguilles amb tomàquet
Neules de xocolata

*Patata al forn
Hamburguesa vegetal*

22 VACANCES DE NADAL

23 VACANCES DE NADAL

24 VACANCES DE NADAL

25 VACANCES DE NADAL

26 VACANCES DE NADAL

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

Paidos
Fundesplai