

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Enciam i poma Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de patata</i> <i>Llegums estofats</i>	2 Vichissoise (sense llet) Mongetes saltades Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet Crostons de pa <i>Verdura al forn</i> <i>Seitan a la planxa amb verdures</i>	3 Sopa de verdures amb arròs Cigrons amb hortalisses Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures</i> <i>Espinacs amb all i pinyons</i>	4 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Mongetes saltades</i>	5 FESTIU <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
8 FESTIU <i>Amanida</i> <i>Sopa de verdures i tofu</i>	9 Puré de pastanaga Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb bolonyesa vegetal</i> <i>Amanida d'espinacs</i>	10 Trinxat de col i patata Seitan al forn amb verdures Enciam i olives Pa integral Fruita del temps <i>Verdures a la planxa</i> <i>Pèsols saltats amb ceba</i>	11 Pasta blanca amb salsa de carbassa ECO Cigrons amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral <i>Cuscús amb verdures</i> <i>Sopa amb mongetes i verdures</i>	12 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps <i>Crema de verdures</i> <i>Seitan arrebossat</i>
15 Mongeta tendra i patata Mongetes saltades amb all Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Pèsols ofegats</i>	16 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn amb verdures Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral <i>Amanida</i> <i>Llenties estofades</i>	17 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral <i>Sopa de verdures</i> <i>Seitan a la planxa amb patata al caliu</i>	18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Pasta amb tomàquet</i> <i>Tofu al forn</i>	19 Sopa de verdures amb arròs Seitan amb tomàquet Postres de nadal especials <i>Patata al forn</i> <i>Hamburguesa vegetal</i>
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'I3, I4, I5 i I1R 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