

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitán i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat Fruita del temps Pa integral	2 Vichissoise (porros, patata i llet) Trita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crotons de pa	3 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Cigrons amb hortalisses Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral	4 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral	5 FESTIU
Amanida de patata Llegums estofats	Verdura al forn Peix a la planxa	Crema de verdures Ous remenats amb bolets	Arròs amb tomàquet Trita francesa	Amanida Pizza vegetal casolana
8 FESTIU	9 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	10 Trinxat de col i patata Seitan al forn amb verdures Enciam i olives Pa integral Fruita del temps	11 Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral	12 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombres) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps
Arròs amb verdures Trita de patates	Amanida d'espínacs Lluç a la planxa	Verdures a la planxa Trita francesa	Cuscús amb verdures Amanida de llegums	Crema de verdures Pollastre arrebossat
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral	16 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn amb verdures Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	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	18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	19 Sopa de verdures amb arròs Seitan amb tomàquet Neules de xocolata
Arròs amb verdures Trita francesa	Amanida Peix al forn	Sopa de verdures Salmó amb verdures	Pasta amb tomàquet Gall dindi a la planxa	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'I3, I4, I5 i I6 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