

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de patata Gall dindi a la planxa</i>	2 Vichissoise sense llet Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro iogurt ECO natural sense lactosa Pa amb tomàquet Crotons de pa casolans <i>Verdura al forn Peix a la planxa</i>	3 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Pollastre al forn Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Amanida de llegums</i>	4 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc s/lac Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Formatge ratllat sense lactosa Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb tomàquet Truita francesa</i>	5 FESTIU <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
8 FESTIU <i>Arròs amb verdures Pollastre a la planxa</i>	9 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Amanida d'espínacs Lluç a la planxa</i>	10 Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps <i>Verdures a la planxa Truita francesa</i>	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 <i>Cuscús amb verdures Gall dindi a la planxa</i>	12 Hamburguesa completa amb pa de barra (enciam, tomàquet, formatge s/lactosa i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps <i>Crema de verdures Pollastre arrebossat</i>
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures Truita francesa</i>	16 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro iogurt ECO natural sense lactosa Pa integral <i>Amanida Peix al forn</i>	17 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crotons casolans Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat sense lactosa Fruita del temps / Pa integral <i>Sopa de verdures Pollastre a la planxa</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 Gall dindi a la planxa</i>	19 Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Mandonguilles amb tomàquet Postres de Nadal especials <i>Patata al forn 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 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