

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Enciam i poma Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de patata Llegums estofats</i>	2 Vichissoise (porros, patata i llet) Trita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crotons de pa <i>Verdura al forn 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 Ous remenats amb bolets</i>	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 <i>Arròs amb tomàquet Trita francesa</i>	5 FESTIU <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
8 FESTIU <i>Amanida Sopa de verdures i tofu</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>Pasta amb bolonyesa vegetal Amanida d'espínacs</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 Trita francesa</i>	11 Espirals integrals 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 Ou a la planxa</i>	12 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps <i>Crema de verdures Seitan arrebossat</i>
15 Mongeta tendra i patata Mongetes saltades amb all Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures Trita francesa</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 Llenties estofades</i>	17 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crotons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral <i>Sopa de verdures Pèsols saltats</i>	18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Pasta amb tomàquet Tofu al forn</i>	19 Sopa de verdures amb arròs Seitan amb tomàquet Neules de xocolata <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 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

Paidos
Fundesplai