

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 <i>Amanida de patata</i> <i>Llegums estofats</i>	2 Vichissoise (porros, patata i llet) Truita de mongeta blanca Enciam i blat de moro Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crostons de pa <i>Verdura al forn</i> <i>Peix a la planxa</i>	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 <i>Crema de verdures</i> <i>Ous remenats amb bolets</i>	4 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Truita francesa</i>	5 FESTIU <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
8 FESTIU <i>Arròs amb verdures</i> <i>Truita de patates</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</i> <i>Lluç a la planxa</i>	10 Trinxat de col i patata Seitán al forn amb verdures Enciam i olives Pa integral Fruita del temps <i>Verdures a la planxa</i> <i>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</i> <i>Amanida de llegums</i>	12 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps <i>Crema de verdures</i> <i>Pollastre arrebossat</i>
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Truita 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</i> <i>Peix al forn</i>	17 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Espaguetis ECO amb bolonyesa de lleties i sofregit de tomàquet Formatge ratllat Fruita del temps / Pa integral <i>Sopa de verdures</i> <i>Salmó amb verdures</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>Gall dindi a la planxa</i>	19 Sopa de verdures amb arròs Seitán amb tomàquet Neules de xocolata <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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326