

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Mongeta tendra i patata Lluç al forn Enciam i poma 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	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	4 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta amb vedella saltada Fruita del temps Pa integral	5 FESTIU
Amanida de patata Gall dindi a la planxa	Verdura al forn Peix a la planxa	Crema de verdures Amanida de llegums	Arròs amb tomàquet Trita francesa	Amanida Pizza vegetal casolana
8 FESTIU	9 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	10 Trinxat de col i patata Pollastre al forn 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 Patates al caliu Vedella a la planxa Pa integral Fruita del temps
Arròs amb verdures Pollastre a la planxa	Amanida d'espínacs Lluç a la planxa	Verdures a la planxa Trita francesa	Cuscús amb verdures Gall dindi a la planxa	Crema de verdures Pollastre a la planxa
15 Mongeta tendra i patata Lluç al forn Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral	16 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro iogurt ECO natural Pa integral	17 Amanida d'enciams, magrana, Poma i panses Pasta amb vedella saltada 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 d'au amb pasta ECO de Nadal Vedella a la planxa Fruita del temps
Arròs amb verdures Trita francesa	Amanida Peix al forn	Sopa de verdures Pollastre a la planxa	Pasta amb verdures 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 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