

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Enciam i poma Fruita del temps Pa integral Amanida de patata Gall dindi a la planxa	2 Vichissoise (porros, patata i llet) Trita de mongeta blanca Enciam i blat de moro iogurt ECO natural Pa amb tomàquet Crotons de pa Verdura al forn Peix a la planxa	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 Crema de verdures Amanida de llegums	4 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 Arròs amb tomàquet Trita francesa	5 FESTIU Amanida Pizza vegetal casolana
8 FESTIU Arròs amb verdures Pollastre a la planxa	9 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral Amanida d'espínacs Lluç a la planxa	10 Trinxat de col i patata Pollastre al forn Enciam i olives Pa integral Fruita del temps Verdures a la planxa Trita francesa	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 Cuscús amb verdures Gall dindi a la planxa	12 Hamburguesa completa 100% vedella (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps Crema de verdures Pollastre arrebossat
15 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral Arròs amb verdures Trita francesa	16 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro iogurt ECO natural Pa integral Amanida Peix al forn	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 Sopa de verdures Pollastre a la planxa	18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Trita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet Pasta amb tomàquet Gall dindi a la planxa	19 Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal Vedella a la planxa Neules de xocolata 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