

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Mongeta tendra i patata Seitan arrebossat Enciam i poma Fruita del temps Pa integral	2 Vichissoise (sense llet) Mongetes saltades Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet Crotons de pa	3 Sopa de verdures amb arròs Cigrons amb hortalisses Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral	4 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seitan i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral	5 FESTIU
Amanida de patata Llegums estofats	Verdura al forn Seitan a la planxa amb verdures	Crema de verdures Espinacs amb all i pinyons	Arròs amb tomàquet Mongetes saltades	Amanida Pizza vegetal casolana
8 FESTIU	9 Purè de pastanaga Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	10 Trinxat de col i patata Seitan al forn amb verdures Enciam i olives Pa integral Fruita del temps	11 Pasta blanca amb salsa de carbassa ECO Cigrons amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral	12 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet i cogombrets) Patates fregides Ketxup casolà Fruita del temps
Amanida Sopa de verdures i tofu	Pasta amb bolonyesa vegetal Amanida d'espinacs	Verdures a la planxa Pèsols saltats amb ceba	Cuscús amb verdures Sopa amb mongetes i verdures	Crema de verdures Seitan arrebossat
15 Mongeta tendra i patata Mongetes saltades amb all Enciam i remolatxa Fruita del temps Pa integral	16 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Tofu al forn amb verdures Panís de blat de moro Iogurt ECO natural Pa integral	17 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crotons Espaguetis ECO amb bolonyesa de llenties i sofregit de tomàquet Fruita del temps Pa integral	18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet	19 Sopa de verdures amb arròs Seitan amb tomàquet Postres de nadal especials
Arròs amb verdures Pèsols ofegats	Amanida Llenties estofades	Sopa de verdures Seitan a la planxa amb patata al caliu	Pasta amb tomàquet Tofu al forn	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 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