

DILLUNS

1 Mongeta tendra i patata
Seitan arrebossat
Enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

Amanida de patata
Llegums estofats

DIMARTS

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
Seitan a la planxa amb verdures

DIMECRES

3 Sopa de verdures amb arròs
Cigrons amb hortalisses
Daus de carbassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa integral

Crema de verdures
Ous remenats amb bolets

DIJOUS

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

Arròs amb tomàquet
Trita francesa

DIVENDRES

5 FESTIU

Amanida
Pizza vegetal casolana

8 FESTIU

Amanida
Sopa de verdures i tofu

9 Llenties amb hortalisses (ceba,
tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb bolonyesa vegetal
Amanida d'espínacs

10 Trinxat de col i patata
Seitan al forn amb verdures
Enciam i olives
Pa integral
Fruita del temps

Verdures a la planxa
Trita francesa

11 Espirals integrals amb salsa
de carbassa ECO
Cigrons amb salsa de verdures
(pastanaga i ceba)
Enciam i poma
Fruita del temps / Pa integral

Cuscús amb verdures
Ou a la planxa

12 Hamburguesa vegetal completa
(enciam, tomàquet, formatge i
cogombrets)
Patates fregides
Quetxup casolà
Fruita del temps

Crema de verdures
Seitan arrebossat

15 Mongeta tendra i patata
Mongetes saltades amb all
Enciam i remolatxa
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb verdures
Trita francesa

16 Cuscús ECO amb hortalisses
(pastanaga, carbassó i ceba)
Tofu al forn amb verdures
Panís de blat de moro
Iogurt ECO natural
Pa integral

Amanida
Llenties estofades

17 Amanida d'enciams, magrana,
poma, panses i crotons
Espaguetis ECO amb bolonyesa de
llenties i sofregit de tomàquet
Fruita del temps
Pa integral

Sopa de verdures
Pèsols saltats

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
Tofu al forn

19 Sopa de verdures amb arròs
Seitan amb tomàquet
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 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