

1 Mongeta tendra i patata Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral	2 Vichissoise (porros, patata i llet) Mongetes saltades Daus de carbassa amb oli i sal logurt ECO natural Pa integral Crotons de pa	3 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet) Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa amb tomàquet	4 Amanida d'enciams, pastanga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat	5 FESTIU
Amanida de patata Llegums estofats	Verdura al forn Peix a la planxa	Crema de verdures Ous remenats amb bolets	Arròs amb tomàquet Truita francesa	Amanida Pizza vegetal casolana
8 FESTIU	9 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet 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 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Patates fregides Quetxup casolà Fruita del temps	12 Espirals integrals amb salsa de carbassa ECO Salmó a la planxa Enciam i poma Fruita del temps / Pa integral
Arròs amb verdures Truita de patates	Amanida d'espínacs Lluç a la planxa	Verdures a la planxa Truita francesa	Cuscús amb verdures Amanida de llegums	Crema de verdures Pollastre arrebossat
15 Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	16 Patates amb hortalisses Cigrons amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Panís de blat de moro logurt ECO natural Pa integral	17 Mongeta tendra i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps Pa integral	18 Sopa de verdures amb arròs Seitan al forn amb salsa de prunes Neules de Xocolata	19 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
Arròs amb verdures Truita francesa	Amanida Peix al forn	Sopa de verdures Salmó amb verdures	Pasta amb tomàquet 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 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 (espírels), 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