

DILLUNS

1 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Pasta amb vedella saltada
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de patata
Gall dindi a la planxa*

8 FESTIU

*Arròs amb verdures
Pollastre a la planxa*

15 Mongeta tendra i patata
Lluç al forn
Enciam i remolatxa
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb verdures
Truita francesa*

22 VACANCES DE NADAL

DIMARTS

2 Vichissoise (porros, patata i llet)
Truita de mongeta blanca
Enciam i blat de moro
Iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet

*Verdura al forn
Peix a la planxa*

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

*Amanida d'espínacs
Lluç a la planxa*

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*

23 VACANCES DE NADAL

DIMECRES

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*

10 Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral
Fruita del temps

*Verdures a la planxa
Truita francesa*

17 Amanida d'enciams, magrana, Poma i panses
Pasta amb vedella saltada
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa de verdures
Pollastre a la planxa*

24 VACANCES DE NADAL

DIJOUS

4 Mongeta tendra i patata
Lluç al forn
Enciam i poma
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb tomàquet
Truita 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*

18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Pasta amb verdures
Gall dindi a la planxa*

25 VACANCES DE NADAL

DIVENDRES

5 FESTIU

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

12 Patates al caliu
Vedella a la planxa
Pa integral
Fruita del temps

*Crema de verdures
Pollastre a la planxa*

19 Sopa d'au amb pasta ECO de Nadal
Vedella a la planxa
Fruita del temps

*Patata al forn
Hamburguesa vegetal*

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