

DILLUNS

1 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

*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 Mongeta tendra i patata
Seitan arrebossat
Enciam i poma
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 cogombres)
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 lleties 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