



MENÚ GENER - PORC

DILLUNS

5 VACANCES DE NADAL

12 Bròquil amb patata
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

19 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç amb salsa marinera
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral / Crostons de pa

*Sopa de verdures
Pollastre a la planxa*

26 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons
Fideuà (peix, calamars i sofregit)
Fruita del temps
Pa integral
Lactonesa amb all

*Arròs amb verdures
Truita francesa*

DIMARTS

6 VACANCES DE NADAL

13 Arròs integral amb tomàquet
Pèsols ofegats amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt ECO natural
Pa integral

*Amanida d'espínacs
Lluç a la planxa*

20 Arròs amb xampinyons
Truita de patata i calçots
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

*Amanida
Peix al forn*

27 Cigró amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciams i sèsam
Iogurt ECO natural
Pa integral

*Amanida
Llenties estofades*

DIMECRES

7 VACANCES DE NADAL

14 Vichissoise (porros, patata i llet)
Pollastre al forn
Enciam i olives verdes
Pa integral
Fruita del temps
Crostons de pa

*Verdures a la planxa
Truita francesa*

21 Mongetes saltades amb pebre vermell
Gall dindi amb salsa de prunes
Amanida d'enciams i taronja
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa d'au amb pasta
Salmó a la planxa*

28 Mongeta tendra i patata
Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)
Panís de blat de moro
Pa integral
Fruita del temps

*Sopa de verdures
Salmó a la planxa*

DIJOUS

8 Puré de pastanaga
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet)
Formatge ratllat
Fruita del temps
Pa integral

*Arròs amb tomàquet
Truita francesa*

15 Sopa d'au amb pasta ECO
Bacallà a la llauna amb mongetes
Fruita del temps
Pa integral

*Cuscús amb verdures
Gall dindi a la planxa*

22 Hamburguesa completa (100% vedella, enciam, tomàquet, formatge i cogombrets)
Xips de moniato
Quetxup casolà
Fruita del temps

*Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

29 Arròs integral amb tomàquet
Truita d'espínacs i patata
Amanida d'enciams i magrana
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

DIVENDRES

9 Amanida d'enciams, nous, panses i crostons
Arròs amb verdures i pollastre
Fruita del temps
Pa integral

*Verdura al forn
Pizza vegetal casolana*

16 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Pollastre arrebossat*

23 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Lasanya de llenties (sofregit de tomàquet i beixamel d'arròs)
Fruita del temps / Pa integral

*Patata al forn
Hamburguesa vegetal*

30 Crema de carbassa (pastanaga, ceba i patata)
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet)
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa integral
Formatge ratllat

*Patata al forn
Hamburguesa vegetal*

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