

| DILLUNS                                                                                                                                                                                        | DIMARTS                                                                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                             | DIVENDRES                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b> VACANCES DE NADAL                                                                                                                                                                     | <b>6</b> VACANCES DE NADAL                                                                                                                                                      | <b>7</b> VACANCES DE NADAL                                                                                                                                    | <b>8</b> Puré de pastanaga<br>Pasta sense gluten<br>amb bolonyesa de vedella<br>Formatge ratllat<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten            | <b>9</b> Amanida d'enciams,<br>panes i crostons sense gluten<br>Arròs a la cassola (sofregit de<br>tomàquet, costella i salsitxes de porc)<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten               |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               | <i>Arròs amb tomàquet</i><br><i>Truita francesa</i>                                                                                                | <i>Verdura al forn</i><br><i>Pizza vegetal casolana</i>                                                                                                                                         |
| <b>12</b> Bròquil amb patata<br>Lluç arrebossat sense gluten<br>Amanida d'enciams i pipes de girasol<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten                                                    | <b>13</b> Arròs integral amb tomàquet<br>Pèsols ofegats amb pernil i ceba<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>iogurt ECO natural<br>Pa sense gluten                           | <b>14</b> Vichissoise (porros, patata i llet)<br>Pollastre al forn<br>Enciam i olives verdes<br>Pa sense gluten<br>Crostons sense gluten<br>Fruita del temps  | <b>15</b> Sopa d'au amb pasta sense gluten<br>Bacallà a la llauna amb mongetes<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten                              | <b>16</b> Llenties amb hortalisses (ceba,<br>tomàquet, pastanaga i pebrot)<br>Ous durs amb tomàquet<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten                      |
| <i>Pasta s.g. amb tomàquet</i><br><i>Pollastre a la planxa</i>                                                                                                                                 | <i>Amanida d'espínacs</i><br><i>Lluç a la planxa</i>                                                                                                                            | <i>Verdures a la planxa</i><br><i>Truita francesa</i>                                                                                                         | <i>Arròs amb verdures</i><br><i>Gall dindi a la planxa</i>                                                                                         | <i>Crema de verdures</i><br><i>Pollastre arrebossat s.g.</i>                                                                                                                                    |
| <b>19</b> Puré de llegums<br>(cigró, mongeta i hortalisses)<br>Lluç amb salsa marinera<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten / Crostons sense gluten          | <b>20</b> Arròs amb xampinyons<br>Truita de patata i calçots<br>Enciam i ravenets<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten amb tomàquet                                           | <b>21</b> Mongetes saltades<br>amb pebre vermell<br>Gall dindi amb salsa de prunes<br>Amanida d'enciams i taronja<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten      | <b>22</b> Hamburguesa amb pa sense gluten<br>(enciam, tomàquet,<br>formatge i cogombrets)<br>Xips de moniato<br>Quetxup casolà<br>Fruita del temps | <b>23</b> Amanida d'enciams, pastanaga,<br>blat de moro, olives<br>i formatge fresc<br>Pasta sense gluten<br>amb bolonyesa de vedella<br>Fruita del temps / Pa sense gluten                     |
| <i>Sopa de verdures</i><br><i>Pollastre a la planxa</i>                                                                                                                                        | <i>Amanida</i><br><i>Peix al forn</i>                                                                                                                                           | <i>Sopa d'au amb pasta s.g.</i><br><i>Salmó a la planxa</i>                                                                                                   | <i>Pasta s.g. amb tomàquet</i><br><i>Gall dindi a la planxa</i>                                                                                    | <i>Patata al forn</i><br><i>Hamburguesa vegetal</i>                                                                                                                                             |
| <b>26</b> Amanida d'enciams, magrana,<br>poma, panses i crostons sense gluten<br>Fideuà sense gluten (peix, calamars i<br>sofregit)<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten / Lactonesa amb all | <b>27</b> Cigrons amb hortalisses (ceba,<br>pastanaga, pebrot i tomàquet)<br>Lluç arrebossat sense gluten<br>Amanida d'enciams i sèsam<br>iogurt ECO natural<br>Pa sense gluten | <b>28</b> Mongeta tendra i patata<br>Pollastre amb salsa d'ametlles<br>(all, ceba i ametlles)<br>Panís de blat de moro<br>Pa sense gluten<br>Fruita del temps | <b>29</b> Arròs integral amb tomàquet<br>Truita d'espínacs i patata<br>Amanida d'enciams i magrana<br>Fruita del temps<br>Pa sense gluten          | <b>30</b> Crema de carbassa (pastanaga,<br>ceba i patata)<br>Pasta sense gluten amb<br>bolonyesa de vedella<br>Enciam i olives verdes<br>Fruita del temps / Pa sense gluten<br>Formatge ratllat |
| <i>Arròs amb verdures</i><br><i>Truita francesa</i>                                                                                                                                            | <i>Amanida</i><br><i>Llenties estofades</i>                                                                                                                                     | <i>Sopa de verdures</i><br><i>Salmó a la planxa</i>                                                                                                           | <i>Pasta s.g. amb tomàquet</i><br><i>Gall dindi a la planxa</i>                                                                                    | <i>Patata al forn</i><br><i>Hamburguesa vegetal</i>                                                                                                                                             |

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](http://www.paidos.cat)