

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 VACANCES DE NADAL	6 VACANCES DE NADAL	7 VACANCES DE NADAL	8 Purè de pastanaga Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (soja i sofregit de tomàquet) Fruita del temps Pa integral	9 Amanida d'enciams, nous, panses i crostons Arròs amb verdures i cigrons Fruita del temps Pa integral
			Arròs amb tomàquet Mongetes estofades	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 Bròquil amb patata Seitan arrebossat sense ou Amanida d'enciams i pipes de girasol Fruita del temps Pa integral	13 Arròs integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	14 Vichissoise (sense llet) Tofu al forn amb verdures Enciam i olives verdes Pa integral Fruita del temps Crostons de pa	15 Sopa de verdures amb arròs Mongetes saltades Fruita del temps Pa integral	16 Patates amb hortalisses Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral
Pasta amb tomàquet Llenties estofades	Amanida d'espínacs Crema de cigrons	Verdures a la planxa Pasta de llenties	Cuscús amb verdures Cigrons estofats	Crema de verdures Seitan arrebossat sense ou
19 Purè de pastanaga Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral / Crostons de pa	20 Arròs amb xampinyons Llenties amb patata i calçots Enciam i ravenets Fruita del temps Pa amb tomàquet	21 Mongetes saltades amb pebre vermell Tofu amb salsa de prunes Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa integral	22 Hamburguesa vegetal completa (enciam, tomàquet i cogombrets) Xips de moniato Quetxup casolà Fruita del temps	23 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives Lasanya de llenties (sense formatge) Fruita del temps Pa integral
Sopa de verdures Seitan a la planxa	Amanida Pasta de llenties	Sopa de verdures amb pasta Crema de pèsols	Pasta amb tomàquet Pasta de llenties	Patata al forn Hamburguesa vegetal
26 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Fideus amb verdures i pèsols Fruita del temps Pa integral	27 Purè de pastanaga Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Amanida d'enciams i sèsam Fruita del temps Pa integral	28 Mongeta tendra i patata Tofu amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Panís de blat de moro Pa integral Fruita del temps	29 Arròs integral amb tomàquet Mongetes amb espínacs i patata Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps Pa integral	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
Arròs amb verdures Pasta de llenties	Amanida Llenties estofades	Sopa de verdures Pèsols saltats	Pasta amb tomàquet Cigrons estofats	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