

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) Formatge ratllat 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 Truita francesa		Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12	Bròquil amb patata Filet de lluç a la romana 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 logurt ECO natural Pa integral	14	Vichissoise (porros, patata i llet) Tofu al forn amb verdures Enciam i olives verdes Pa integral Fruita del temps Crostons de pa	15	Sopa de verdures amb arròs Bacallà a la llauna amb mongetes Fruita del temps Pa integral	16	Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral
	Pasta amb tomàquet Llenties estofades		Amanida d'espínacs Lluç a la planxa		Verdures a la planxa Truita francesa		Cuscús amb verdures Cigrons estofats		Crema de verdures Seitan arrebossat
19	Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç amb salsa marinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral / Crostons de pa	20	Arròs amb xampinyons Truita de 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, formatge i cogombrets) Xips de moniato Quetxup casolà Fruita del temps	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
	Sopa de verdures Seitan a la planxa		Amanida Peix al forn		Sopa de verdures amb pasta Salmó a la planxa		Pasta amb tomàquet Lluç a la planxa		Patata al forn Hamburguesa vegetal
26	Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Fideuà (peix, calamars i sofregit) Fruita del temps Pa integral Lactonesa amb all	27	Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i sèsam logurt ECO natural 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 Truita d'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 Formatge ratllat
	Arròs amb verdures Truita francesa		Amanida Llenties estofades		Sopa de verdures Salmó a la planxa		Pasta amb tomàquet Llenties estofades		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