

DILLUNS

5 VACANCES DE NADAL

DIMARTS

6 VACANCES DE NADAL

DIMECRES

7 VACANCES DE NADAL

DIJOUS

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

DIVENDRES

9 Amanida d'enciams,  
nous, panses i crostons  
Arròs a la cassola (sofregit de  
tomàquet, costella i salsitxes de porc)  
Fruita del temps  
Pa integral

12 Bròquil amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciams i pipes de girasol  
Fruita del temps  
Pa integral

Pasta amb tomàquet  
Pollastre a la planxa

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

Amanida d'espínacs  
Truita francesa

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

15 Sopa d'au amb pasta ECO  
Mongetes saltades  
Fruita del temps  
Pa integral

Cuscús amb verdures  
Gall dindi a la planxa

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

19 Puré de llegums (cigró, mongeta i  
hortalisses)  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral / Crostons de pa

Sopa de verdures  
Pollastre a la planxa

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

Amanida  
Seitan al forn

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  
Truita francesa

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

Pasta amb tomàquet  
Gall dindi a la planxa

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

26 Amanida d'enciams, magrana,  
poma, panses i crostons  
Fideus amb verdures i pèsols  
Fruita del temps  
Pa integral  
Lactonesa amb all

Arròs amb verdures  
Tofu al forn

27 Cigró amb hortalisses (ceba,  
pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciams i sèsam  
logurt ECO natural  
Pa integral

Amanida  
Llenties estofades

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  
Seitan 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

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