

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

Paidos
Fundesplai