

DILLUNS

5 VACANCES DE NADAL

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

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

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

DIMARTS

6 VACANCES DE NADAL

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

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

Amanida
Seitan 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

DIMECRES

7 VACANCES DE NADAL

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

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

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

DIJOUS

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

Arròs amb tomàquet
Truita francesa

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

Cuscús amb verdures
Gall dindi a la planxa

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

Pasta amb tomàquet
Gall dindi 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

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

Verdura al forn
Pizza vegetal casolana

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

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

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