

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

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326