

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

Arròs amb tomàquet
Amanida de llegums

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

12 Bròquil amb patata
Lluç arrebossat sense ou
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
Iogurt ECO natural
Pa integral

Amanida d'espínacs
Lluç a la planxa

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
Amanida de llegums

15 Sopa d'au amb pasta ECO
Bacallà a la llauna amb mongetes
Fruita del temps
Pa integral

Cuscús amb verdures
Gall dindi a la planxa

16 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Crema de verdures
Pollastre arrebossat

19 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç amb salsa marinera
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral / Crostons de pa

Sopa de verdures
Pollastre a la planxa

20 Arròs amb xampinyons
Pollastre a la planxa
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Amanida
Peix 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
Salmó a la planxa

22 Hamburguesa amb pa de barra (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
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps / Pa integral

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

Arròs amb verdures
Pollastre a la planxa

27 Cigró amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Lluç arrebossat sense ou
Amanida d'enciams i sèsam
Iogurt 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
Salmó a la planxa

29 Arròs integral amb tomàquet
Gall dindi a la planxa
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