

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)
Fruita del temps
Pa integral

DIVENDRES

9 Amanida d'enciams, nous, panses i crostons
Arròs amb verdures i cigrons
Fruita del temps
Pa integral

12 Bròquil amb patata
Seitan arrebossat sense ou
Amanida d'enciams i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Llenties estofades*

13 Arròs integral amb tomàquet
Pèsols ofegats amb ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida d'espínacs
Crema de cigrons*

14 Vichissoise (sense llet)
Tofu al forn amb verdures
Enciam i olives verdes
Pa integral
Fruita del temps
Crostons de pa

*Verdures a la planxa
Pasta de llenties*

15 Sopa de verdures amb arròs
Mongetes saltades
Fruita del temps
Pa integral

*Cuscús amb verdures
Cigrons estofats*

16 Patates amb hortalisses
Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Crema de verdures
Seitan arrebossat sense ou*

19 Puré de pastanaga
Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral / Crostons de pa

*Sopa de verdures
Seitan a la planxa*

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

*Amanida
Pasta de llenties*

21 Mongetes saltades amb pebre vermell
Tofu amb salsa de prunes
Amanida d'enciams i taronja
Fruita del temps
Pa integral

*Sopa de verdures amb pasta
Crema de pèsols*

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

*Pasta amb tomàquet
Pasta de llenties*

23 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro i olives
Lasanya de llenties (sense formatge)
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

*Arròs amb verdures
Pasta de llenties*

27 Puré de pastanaga
Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Amanida d'enciams i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida
Llenties estofades*

28 Mongeta tendra i patata
Tofu amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)
Panís de blat de moro
Pa integral
Fruita del temps

*Sopa de verdures
Pèsols saltats*

29 Arròs integral amb tomàquet
Mongetes amb espínacs i patata
Amanida d'enciams i magrana
Fruita del temps
Pa integral

*Pasta amb tomàquet
Cigrons estofats*

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

*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