



# MENÚ JUNY- LACTOSA

## DILLUNS

**3** Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, olives i formatge sense lactosa  
Fideuà (peix, calamars, sofregit)  
Fruita del temps/Pa integral

*Crema de verdures  
Carn blanca a la planxa o forn*

**10** Gaspatxo  
Macarrons amb bolonyesa vegetal eco(seità i sofregit de tomàquet) amb formatge sense lactosa  
Fruita del temps/Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Ou*

**17** Mongeta tendrà i patata  
Bacallà fresc arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Ou*

**24** VACANCES D'ESTIU

## DIMARTS

**4** Arròs integral amb tomàquet  
Fruita de patata, carbassó i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Iogurt sense lactosa  
Pa amb tomàquet

*Pasta amb hortalisses  
Peix blanc a la planxa o forn*

**11** Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) amb crostons de pa  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps/ Pa integral

*Verdures al forn  
Carn blanca a la planxa*

**18** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs saltat amb calamars  
Iogurt eco natural  
Pa integral

*Arròs amb verdures  
Peix blanc a la planxa o forn*

**25** VACANCES D'ESTIU

## DIMECRES

**5** Mongetes eco saltades al pebre vermell  
Tiretes de lluç cruixents  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita del temps/ Pa integral

*Verdures al forn  
Ou*

**12** Arròs pilaff  
Gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Llegums amb hortalisses*

**19** Couscous amb verdures (carbassó i pastanaga)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps/ Pa integral

*Patates amb hortalisses  
Ou*

**26** VACANCES D'ESTIU

## DIJOUS

**6** Bledes amb patata eco  
Pollastre al forn  
Carbassó a la romana  
Fruita del temps  
Pa integral

*Arròs amb hortalisses  
Peix blanc a la planxa o forn*

**13** Llenties saltades amb verdures  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

*Patates amb verdures  
Carn blanca a la planxa o forn*

**20** Gaspatxo  
Lasanya de llenties (sense formatge)  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb verdures  
Peix blanc a la planxa o forn*

**27** VACANCES D'ESTIU

## DIVENDRES

**7** Puré de pastanaga  
Cigrons amb arròs al curri  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

**14** Botifarrada:  
Vichissoise sense llet  
Botifarra amb pa amb tomàquet  
Fruita del temps

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**21** Hamburguesa completa (tomàquet, enciam, cogombrets, formatge sense lactosa i pa)  
Patates rosses i quetxup casolans  
Granissat de fruita casolà

*Amanida  
Sushi casolà*

**28** VACANCES D'ESTIU

### 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 (spirals), 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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)

