

**DILLUNS**

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

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

**10** Gaspatxo sense gluten  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella i formatge ratllat  
Fruita del temps/Pa sense gluten

*Pasta sense gluten amb hortalisses  
Ou*

**17** Mongeta tendrà i patata  
Tiretes de lluç cruixents sense gluten  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

*Pasta sense gluten amb hortalisses  
Ou*

**24** VACANCES D'ESTIU

**DIMARTS**

**4** Arròs integral amb tomàquet fruita de patata, carbassó i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
logurt ECO natural  
Pa sense gluten amb tomàquet

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

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

*Verdures al forn  
Carn blanca a la planxa*

**18** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs a la cassola  
Fruita amb xocolata(sense al·lèrgens)/Pa sense gluten

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

**25** VACANCES D'ESTIU

**DIMECRES**

**5** Mongetes saltades al pebre vermell  
Tiretes de lluç sense gluten  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita del temps/ Pa sense gluten

*Verdures al forn  
Ou*

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

*Llegums amb hortalisses*

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

*Patates amb hortalisses  
Ou*

**26** VACANCES D'ESTIU

**DIJOUS**

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

*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 sense gluten

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

**20** Gaspatxo sense gluten  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

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

**27** VACANCES D'ESTIU

**DIVENDRES**

**7** Puré de pastanaga  
Cigrons amb arròs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

**14** Botifarrada:  
Vichissoise  
Botifarra  
Pa sense gluten amb tomàquet  
Fruita del temps

*Amanida  
Pizza vegetal casolana sense gluten*

**21** Hamburguesa completa (tomàquet, enciam, cogombres, formatge i panet sense gluten)  
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 groc català.

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