



MENÚ JUNY - COLESTEROL

DILLUNS

3 Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc
Fideuà (peix, calamars, sofregit)
Lactonesa amb all
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 ratllat
Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb hortalisses
Ou

17 Mongeta tendrà i patata
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb hortalisses
Ou

24 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

4 Arròs integral amb tomàquet
Trita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt ECO natural
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 la planxa
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 negre amb calamars
logurt 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
Lluç a la planxa
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita del temps/ Pa integral

Verdures al forn
Ou

12 Arròs pilaff
Gall dindi al forn
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 planxa
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
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:
Puré de carbassó
Botifarra de porc al forn
Pa amb tomàquet
Fruita del temps

Amanida
Pizza vegetal casolana

21 Vedella a la planxa
Patata al forn
Granissat de fruita casolà
Pa

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 (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