



# MENÚ JUNY - NO CARN

## 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  
Ou*

**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  
Tiretes de lluç cruixents  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Ou*

**24** VACANCES D'ESTIU

## DIMARTS

**4** Arròs integral amb tomàquet i fruita de patata, carbassó i ceba  
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 l'andalusa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps/ Pa integral

*Verdures al forn  
Peix blau al forn*

**18** Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs negre amb calamars  
Lactonesa (opcional)  
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  
Tiretes de lluç cruixents  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita del temps/ Pa integral

*Verdures al forn  
Ou*

**12** Arròs pilaff  
Tofu amb xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Llegums amb hortalisses*

**19** Couscous amb verdures (carbassó i pastanaga)  
Tofu 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  
Tofu 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  
Làctic i fruita seca*

**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  
Hamburguesa vegetal amb pa amb tomàquet  
Fruita del temps

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**21** Hamburguesa vegetal completa (tomàquet, enciam, cogombrets, formatge i panet)  
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)

