



MENÚ JUNY - OU

2023-24

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
Pasta amb bolonyesa de vedella amb formatge ratllat
Fruita del temps/Pa integral

Pasta amb hortalisses
Peix blau

17 Mongeta tendrà i patata
Tiretes de lluç cruixents (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb hortalisses
Làctic

24 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

4 Arròs integral amb tomàquet
Pollastre a la planxa
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
Carn blanca a la planxa

18 Amanida d'enciams, pastanaga 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 (sense ou)
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita del temps/ Pa integral

Verdures al forn
Fruita seca i làctic

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 arrebosst sense ou
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb hortalisses
Peix blanc a la planxa o forn

13 Llenties saltades amb verdures
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa integral

Patates amb verdures
Carn blanca a la planxa o forn

20 Gaspatxo
Pasta amb bolonyesa de vedella
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 al forn amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

Amanida
Pizza vegetal casolana

21 Hamburguesa completa (tomàquet, enciam, cogombrets, formatge 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 (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 gros 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