



MENÚ JUNY - OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

3 Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc  
Fideuà amb verdures  
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  
Seitan 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  
logurt ECO natural  
Pa amb tomàquet

Pasta amb hortalisses  
Fruita seca

11 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) amb crostons de pa  
Seitan arrebossat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps/ Pa integral

Verdures al forn  
Làctic i fruita seca

18 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Arròs amb verdures  
Lactonesa (opcional)  
logurt eco natural/Pa integral

Arròs amb verdures  
Tofu o tempeh

25 VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

5 Mongetes eco saltades al pebre vermell  
Seitan arrebossat  
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  
Llegum

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  
Bolets

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  
Arròs amb llegums

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)

