



MENÚ JUNY - NO CARN

2023-24

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Lactonesa amb all Fruita del temps/Pa integral <i>Crema de verdures</i> Ou	4 Arròs integral amb tomàquet i fruita de patata, carbassó i ceba Amanida d'enciam i cogombre Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet <i>Pasta amb hortalisses</i> Peix blanc a la planxa o forn	5 Mongetes eco saltades al pebre vermell Tiretes de lluç cruixents Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps/ Pa integral <i>Verdures al forn</i> Ou	6 Bledes amb patata eco Tofu al forn Carbassó a la romana Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> Peix blanc a la planxa o forn	7 Puré de pastanaga Cigrons amb arròs al curri Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Amanida</i> Hamburguesa vegetal casolana
10 Gaspatxo Macarrons amb bolonyesa vegetal eco(seità i sofregit de tomàquet) amb formatge ratllat Fruita del temps/Pa integral <i>Pasta amb hortalisses</i> Ou	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 <i>Verdures al forn</i> Peix blau al forn	12 Arròs pilaff Tofu amb xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Llegums amb hortalisses</i>	13 Llenties saltades amb verdures Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Patates amb verdures</i> Làctic i fruita seca	14 Botifarrada: Vichissoise Hamburguesa vegetal amb pa amb tomàquet Fruita del temps <i>Amanida</i> Pizza vegetal casolana
17 Mongeta tendrà i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb hortalisses</i> Ou	18 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Lactonesa (opcional) Iogurt eco natural/Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> Peix blanc a la planxa o forn	19 Couscous amb verdures (carbassó i pastanaga) Tofu al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/ Pa integral <i>Patates amb hortalisses</i> Ou	20 Gaspatxo Lasanya de llenties Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures</i> Peix blanc a la planxa o forn	21 Hamburguesa vegetal completa (tomàquet, enciam, cogombrets, formatge i panet) Patates rosses i quetxup casolans Granissat de fruita casolà <i>Amanida</i> Sushi casolà
24 VACANCES D'ESTIU	25 VACANCES D'ESTIU	26 VACANCES D'ESTIU	27 VACANCES D'ESTIU	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