

DILLUNS

3 Macarrons a la napolitana
Palpís de gall d'indi amb tal de cogombre
Fruita i pa s/traces

Crema de verdures
Peix blanc a la planxa o forn

10 Pèsols i patata
Estofat g. Indi a/samfaina
Fruita
Pa s/traces

Pasta amb hortalisses
Ou

17 Llenties estofades
Salmó a la marinera
Fruita
Pa s/traces

Pasta amb hortalisses
Ou

24 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

4 Mongetes verdes amb patata
Lluça arrebossat amb encima
Fruita i pa s/traces

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

11 Crema de carbassa
Peix al forn
Amb enciam
Fruita
Pa s/traces

Verdures al forn
Carn blanca a la planxa

18 Espaguetis a/pesto d'espinacs
Pollastre al forn amb encima
Fruita
Pa s/traces

Arròs amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn

25 VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

5 Llenties estofades
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
logurt de soja
Pa s/traces

Arròs amb hortalisses
Peix blanc a la planxa o forn

12 Amanida de pasta
Llenties estofades
logurt de soja
Pa s/traces

Arròs
Peix blanc al forn

19 Arròs integral amb tomàquet
Truita a la frances
Amb encima i olives
logurt de soja
Pa s/traces

Patates amb hortalisses
Carn blanca a la planxa

26 VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

6 Arròs int.l saltat a/ verdures
Hamburguesa veggie a/salsa de tomàquet
Fruita/Pa s/traces

Verdures al forn
ou

13 Cigrons estofats
Truita de carbassó
Amb enciam i pastanaga
Fruita
Pa s/traces

Patates amb verdures
Carn blanca a la planxa o forn

20 Amanida russa
Cigrons a/tomàquet
Fruita
Pa s/traces

Pasta amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn

27 VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

7 Crema de verdures
Cuixa de pollastre al form amb encima i olives
Fruita
Pa s/traces

Amanida
Hamburguesa vegetal casolana

14 Arròs integral tres delícies
Gall d'indi a la portuguesa
Fruita
Pa s/traces

Amanida
Pizza vegetal casolana

21 Crema de carbassó
Pizza xampinyos i pollastre
Polo de gel
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 (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 groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

