ESCOLA La Mirada

MENÚ JUNY NO CARN

2023-24

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Macarrons a la napolitana Truita a la francesa amb talls de cogombre Fruita i pa integral	**4** Mongetes verdes amb patata Lluça arrebossat amb encima Fruita i pa integral	**5** Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Iogurt eco Pa integral	**6** Arròs int.l saltat a/ verdures Hamburguesa veggie a/salsa de tomàquet Fruita/Pa integral	**7** Crema de verdures Peix al forn amb encima i olives Fruita Pa integral
Crema de verdures *Peix blanc a la planxa o forn*	*Pasta amb hortalisses* *Carn blanca a la planxa o forn*	*Arròs amb hortalisses* *Peix blanc a la planxa o forn*	*Verdures al forn* *ou*	*Amanida* *Hamburguesa vegetal casolana*
10 Pèsols i patata Ous durs a/samfaina Fruita Pa integral	**11** Crema de carbassa Seitons arrebossats Amb enciam Fruita Pa integral	**12** Amanida de pasta Llenties estofades Iogurt eco natural Pa inegral	**13** Cigrons estofats Truita de carbassó Amb enciam i pastanaga Fruita Pa integral	**14** Arròs integral tres delícies Peix a la portuguesa Fruita Pa integral
Pasta amb hortalisses *Ou*	*Verdures al forn* *Carn blanca a la planxa*	*Arròs* *Peix blanc al forn*	*Patates amb verdures* *Carn blanca a la planxa o forn*	*Amanida* *Pizza vegetal casolana*
17 Llenties estofades Salmó a la marinera Fruita Pa integral	**18** Espaguetis a/pesto d'espinacs Fingers de mozzarella amb enciam Fruita Pa integral	**19** Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Amb encima i olives Iogurt eco Pa integral	**20** Amanida russa Cigrona a/tomàquet Fruita Pa integral	**21** Crema de carbassó Pizza de formatge Gelat Pa
Pasta amb hortalisses *Ou*	*Arròs amb verdures* *Peix blanc a la planxa o forn*	*Patates amb hortalisses* *Carn blanca a la planxa*	*Pasta amb verdures* *Peix blanc a la planxa o forn*	*Amanida* *Sushi casolà*
24 VACANCES D'ESTIU	**25** VACANCES D'ESTIU	**26** VACANCES D'ESTIU	**27** VACANCES D'ESTIU	**28** VACANCES D'ESTIU

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

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 groc català.

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

Paidos + Fundesplai