

DILLUNS

3 Macarrons a la napolitana
Palpís de gall d'indi amb tal de cogombre
Fruita

*Crema de verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

10 Patates saltades a/olives verdes
Estofat g. Indi a/samfaina
Fruita

*Pasta amb hortalisses
Ou*

17 Patata, pastanaga i ceba
Salmó a la marinera
Fruita

*Pasta amb hortalisses
Ou*

24 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

4 Mongetes verdes amb patata
Lluça arrebossat amb encima
Fruita

*Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

11 Crema de carbassa
Lluç al forn
Amb enciam
Fruita

*Verdures al forn
Carn blanca a la planxa*

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

*Arròs amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn*

25 VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

5 Patata pastanaga i ceba
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
logurt eco

*Arròs amb hortalisses
Peix blanc a la planxa o forn*

12 Amanida de pasta
Pollastre al forn
logurt eco natural

*Arròs
Peix blanc al forn*

19 Arròs integral amb tomàquet
Truita de formatge
Amb enciam i olives
logurt eco

*Patates amb hortalisses
Carn blanca a la planxa*

26 VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

6 Arròs int.l saltat a/ verdures
Gall d'indi a/tomàquet a/salsa de tomàquet
Fruita

*Verdures al forn
ou*

13 Patata pastanaga i ceba
Truita de carbassó
Amb enciam i pastanaga
Fruita

*Patates amb verdures
Carn blanca a la planxa o forn*

20 Tricolor de verdures
Pollastre al forn a/salsa tomàquet
Fruita

*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

*Amanida
Hamburguesa vegetal casolana*

14 Arròs saltat blat de moro
Gall d'indi a la portuguesa
Fruita

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

21 Crema de carbassó
Pizza s/traces de pernil i formatge
logurt

*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

