

**DILLUNS**

**3** Macarrons a la napolitana  
Palpís de gall d'indi amb tal de cogombre  
Fruita i pa integral

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

**10** Pèsols i patata  
Estofat g. Indi a/samfaina  
Fruita  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Ou*

**17** Llenties estofades  
Gall d'indi a/tomàquet  
Fruita  
Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Ou*

**24** VACANCES D'ESTIU

**DIMARTS**

**4** Mongetes verdes amb patata  
Llom de porc al forn amb enciam  
Fruita i pa integral

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

**11** Crema de carbassa  
Llom de porc a la planxa  
Amb enciam  
Fruita  
Pa integral

*Verdures al forn  
Carn blanca a la planxa*

**18** Espaguetis a/pesto d'espinacs  
Pollastre al forn amb enciam  
Fruita  
Pa integral

*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 eco  
Pa integral

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

**12** Amanida de pasta  
Llenties estofades  
logurt eco natural  
Pa integral

*Arròs  
Peix blanc al forn*

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

*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 integral

*Verdures al forn  
ou*

**13** Cigrons estofats  
Truita de carbassó  
Amb enciam i pastanaga  
Fruita  
Pa integral

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

**20** Amanida russa  
Cigrona a/tomàquet  
Fruita  
Pa integral

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

**27** VACANCES D'ESTIU

**DIVENDRES**

**7** Crema de verdures  
Cuixa de pollastre al forn amb enciam i olives  
Fruita  
Pa integral

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

**14** Arròs integral tres delícies  
Llom a la portuguesa  
Fruita  
Pa integral

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**21** Crema de carbassó  
Pizza de pernil i formatge  
Gelats  
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](http://www.paidos.cat)

