

DILLUNS

3 Macarrons a la napolitana
Truita a la frances amb talls de cogombre
Fruita i pa integral

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

10 Pèsols i patata
Ous durs a/samfaina
Fruita
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Ou*

17 Llenties estofades
Patata, pastanaga i ceba
Fruita
Pa integral

*Pasta amb hortalisses
Ou*

24 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

4 Mongetes verdes amb patata
Tofu arrebossat amb encima
Fruita i pa integral

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

11 Crema de carbassa
Quinoa a/xampis, pebrot, ceba
Fruita
Pa integral

*Verdures al forn
Carn blanca a la planxa*

18 Espaguetis a/pesto d'espinacs
Fingers de mozzarella
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
Iogurt eco
Pa integral

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

12 Amanida de pasta
Llenties estofades
Iogurt eco natural
Pa integral

*Arròs
Peix blanc al forn*

19 Arròs integral amb tomàquet
Truita de formatge
Amb encima i olives
Iogurt 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
Seitàn a l'allet amb encima i olives
Fruita
Pa integral

*Amanida
Hamburguesa vegetal casolana*

14 Arròs integral tres delícies
Tofu a/salsa de tomàquet
Fruita
Pa integral

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

21 Crema de carbassó
Pizza de pernil
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