

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b> Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Lactonesa amb all Fruita del temps/Pa integral  <i>Crema de verdures</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i>	<b>4</b> Arròs integral amb tomàquet Fruita de patata, carbassó i ceba Amanida d'enciam i cogombre Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet  <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	<b>5</b> Mongetes eco saltades al pebre vermell Tiretes de lluç cruixents Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps/ Pa integral  <i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	<b>6</b> Bledes amb patata eco Pollastre al forn Carbassó a la romana Fruita del temps Pa integral  <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	<b>7</b> Puré de pastanaga Cigrons amb arròs al curri Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral  <i>Amanida</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
<b>10</b> Gaspatxo Macarrons amb bolonyesa vegetal eco(seità i sofregit de tomàquet) amb formatge ratllat Fruita del temps/Pa integral  <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Ou</i>	<b>11</b> Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) amb crostons de pa Calamars a l'andalusa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps/ Pa integral  <i>Verdures al forn</i> <i>Carn blanca a la planxa</i>	<b>12</b> Arròs pilaff Gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral  <i>Llegums amb hortalisses</i>	<b>13</b> Llenties saltades amb verdures Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral  <i>Patates amb verdures</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i>	<b>14</b> Botifarrada: Vichissoise Botifarra amb pa amb tomàquet Fruita del temps  <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
<b>17</b> Mongeta tendrà i patata Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral  <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Ou</i>	<b>18</b> Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs negre amb calamars Lactonesa (opcional) Iogurt eco natural/Pa integral  <i>Arròs amb verdures</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	<b>19</b> Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga) Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/ Pa integral  <i>Patates amb hortalisses</i> <i>Ou</i>	<b>20</b> Gaspatxo Lasanya de llenties Fruita del temps Pa integral  <i>Pasta amb verdures</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	<b>21</b> Hamburguesa completa (tomàquet, enciam, cogombrets, formatge i pa) Patates rosses i quetxup casolans Granissat de fruita casolà  <i>Amanida</i> <i>Sushi casolà</i>
<b>24</b> VACANCES D'ESTIU	<b>25</b> VACANCES D'ESTIU	<b>26</b> VACANCES D'ESTIU	<b>27</b> VACANCES D'ESTIU	<b>28</b> 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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)