

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà amb verdures Lactonesa amb all Fruita del temps/Pa integral <i>Crema de verdures</i> <i>Ou</i>	4 Arròs integral amb tomàquet i fruita de patata, carbassó i ceba Amanida d'enciam i cogombre logurt ECO natural Pa amb tomàquet <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Fruita seca</i>	5 Mongetes eco saltades al pebre vermell Seitan arrebossat Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps/ Pa integral <i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	6 Bledes amb patata eco Tofu al forn Carbassó a la romana Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Llegum</i>	7 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>
10 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>	11 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) amb crostons de pa Seitan arrebossat Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps/ Pa integral <i>Verdures al forn</i> <i>Làctic i fruita seca</i>	12 Arròs pilaff Tofu amb xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Llegums amb hortalisses</i>	13 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>Làctic i fruita seca</i>	14 Botifarrada: Vichissoise Hamburguesa vegetal amb pa amb tomàquet Fruita del temps <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
17 Mongeta tendrà i patata Seitan arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Ou</i>	18 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs amb verdures Lactonesa (opcional) logurt eco natural/Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Tofu o tempeh</i>	19 Couscous amb verdures (carbassó i pastanaga) Tofu al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/ Pa integral <i>Patates amb hortalisses</i> <i>Ou</i>	20 Gaspatxo Lasanya de llenties Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures</i> <i>Bolets</i>	21 Hamburguesa vegetal completa (tomàquet, enciam, cogombrets, formatge i panet) Patates rosses i quetxup casolans Granissat de fruita casolà <i>Amanida</i> <i>Arròs amb llegums</i>
24 VACANCES D'ESTIU	25 VACANCES D'ESTIU	26 VACANCES D'ESTIU	27 VACANCES D'ESTIU	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 gros català.

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