

DILLUNS

**3** Mongeta tendrà i patata  
Tiretes de lluç cruixents  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Crema de verdures  
Carn blanca a la planxa o forn*

**10** Gaspatxo  
Macarrons amb bolonyesa  
vegetal eco(seità i sofregit de  
tomàquet) amb formatge ratllat  
Fruita del temps/Pa integral

*Pasta amb hortalisses  
Ou*

**17** Amanida d'enciam, tomàquet,  
blat de moro, olives i formatge  
Fideuà  
Lactonesa  
Fruita del temps  
Pa

*Pasta amb hortalisses  
Ou*

**24** VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

**4** Amanida d'enciams, pastanaga,  
ou dur i blat de moro  
Arròs negre amb calamars  
Lactonesa (opcional)  
logurt eco natural/Pa integral

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

**11** 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

*Verdures al forn  
Carn blanca a la planxa*

**18** Arròs amb tomàquet  
Pollastre al forn  
Enciam i olives  
logurt eco  
Pa integral

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

**25** VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

**5** Arròs amb verdures  
(carbassó i pastanaga)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de  
moro  
Fruita del temps/ Pa integral

*Verdures al forn  
Ou*

**12** Arròs pilaff  
Gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

*Llegums amb hortalisses*

**19** Enciam i tomàquet  
Pizza cassolana de pollastre  
Fruita del temps

*Patates amb hortalisses  
Ou*

**26** VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

**6** Hamburguesa completa  
(tomàquet, enciam, cogombres,  
formatge i pa)  
Patates rosses i quetxup casolans  
Granissat de fruita casolà

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

**13** Llenties saltades amb verdures  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

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

**20**

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

**27** VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

**7** Gaspatxo  
Lasanya de lleties  
Fruita del temps  
Pa integral

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

**14** Botifarrada:  
Vichissoise  
Botifarra amb pa amb tomàquet  
Fruita del temps

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

**21**

*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)

