

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Mongeta tendrà i patata Seitan arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures</i> <i>Ou</i>	4 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Arròs amb verdures Lactonesa (opcional) Iogurt eco natural/Pa integral <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Fruita seca</i>	5 Couscous amb verdures (carbassó i pastanaga) Tofu al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/ Pa integral <i>Verdures al forn</i> <i>Ou</i>	6 Hamburguesa vegetal completa (tomàquet, enciam, cogombres, formatge i panet) Patates rosses i quetxup casolans Granissat de fruita casolà <i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Llegum</i>	7 Gaspatxo Lasanya de lleties 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 Lleties 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 Amanida d'enciam, tomàquet, olives, blat de moro i formatge Fideus amb verdures Fruita del temps/ Pa integral <i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Ou</i>	18 Arròs amb tomàquet Tofu al forn Iogurt eco natural Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Tofu o tempeh</i>	19 Enciam i tomàquet Pizza cassolana vegetal Fruita del temps <i>Patates amb hortalisses</i> <i>Ou</i>	20 <i>Pasta amb verdures</i> <i>Bolets</i>	21 <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

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

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

