

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,
olives, blat de moro i formatge
Fideuà
Lactonesa
Fruita del temps/pa integral

*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)
Iogurt 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
Iogurt eco natural
Pa integral

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

25 VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

5 Couscous 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 panet)
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 llenties
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

