

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2 VACANCES D'ESTIU

3 VACANCES D'ESTIU

4 VACANCES D'ESTIU

5 VACANCES D'ESTIU

6 VACANCES D'ESTIU

9 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Fideuà sense gluten (peix, calamars, sofregit)  
Lactonesa amb all  
Fruita del temps/da sense gluten

10 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Iogurt eco natural/Pa sense gluten

11 FESTA

12 Puré de carbassó (amb ceba i patata)/crostons sense gluten  
Hamburguesa de vedella mixta  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

13 Arròs eco integral amb tomàquet  
Filet de lluç arrebossat no gluten no ou  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps/da sense gluten

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Arròs amb verdures  
Ou*

*Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

16 Puré de pastanaga  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella i formatge rallat  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

17 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Lluç amb salsa verda  
Enciam, spesam i poma  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

18 Bledes amb patates eco  
Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa sense gluten

19 Pasta sense gluten a la napolitana (sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita de patat i ceba  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / pa sense gluten

20 Mongetes saltades amb pebre vermell  
Calamras a l'andalusa (no gluten)  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

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

*Pasta amb verdures  
Ou*

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

*Amanida  
Carn blanca a la planxa o forn*

*Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana*

23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Lluç arrebossat no gluten no ou  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crostons sense gluten  
Fruita del temps / Pa sense gluten

24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat  
Fideus sense gluten a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)  
Batut casolà de iogurt i plàtan/pa

25 Arròs pilaff eco  
Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps / Pa sense gluten

26 Mongeta tendra i patata  
Bacallà amb tomàquet  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita de carbassó, patata i ceba  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps/Pa sense gluten

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

*Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana*

*Pasta amb verdures  
Ou*

*Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà*

*Amanida  
Pizza vegetal casolana*

30 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa sense gluten

*Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn*

**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 (espirals), 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)