



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2	3	4	5	6
VACANCES D'ESTIU	VACANCES D'ESTIU	VACANCES D'ESTIU	VACANCES D'ESTIU	VACANCES D'ESTIU
9 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Fideuà(peix,calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	10 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre Iogurt ense lactosa /Pa integral  <i>Arròs amb verdures Ou</i>	11 FESTA	12 Puré de carbassó(amb ceba i patata)i crostons casolans Hamburguesa de vedella mixta Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	13 Arròs eco integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral  <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
16 Puré de pastanaga Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet) i formatge rallat sense lactosa Fruita del temps/Pa integral  <i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	17 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa integral  <i>Pasta amb verdures Ou</i>	18 Bledes amb patates eco Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral  <i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i>	19 Espirals eco integrals a la napolitana i formatge sense lactosa Truita de patat i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps /pa amb tomàquet  <i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	20 Mongetes saltades amb pebre vermell Calamras a l'andalusa Fruita del temps Pa integral  <i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i tomàquet Crostons casolans Fruita del temps / Pa integral  <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Iogurt sense lactosa/pa integral  <i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	25 Arròs pilaff eco Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa integral  <i>Pasta amb verdures Ou</i>	26 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Enciam i olives Fruita del temps Pa integral  <i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/Pa integral  <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
30 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa integral  <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>				

**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)