

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(peix,calamars, sofregit)  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

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

Arròs amb verdures  
Ou

11 FESTA

12 Puré de carbassó(amb ceba i patata)  
Bistec de vedella  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

13 Arròs eco integral amb tomàquet  
Lluç a la planxa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

Amanida  
Pizza vegetal casolana

16 Puré de pastanaga  
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb hortalisses  
Peix blau a la planxa o forn

17 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Lluç a la planxa  
Enciam, spesam i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

Pasta amb verdures  
Ou

18 Bledes amb patates eco  
Pollastre al forn  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa integral

Arròs amb hortalisses  
Peix blanc a la planxa o forn

19 Espirals eco integrals a la napolitana(sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps /pa amb tomàquet

Amanida  
Carn blanca a la planxa o forn

20 Mongetes saltades amb pebre vermell  
Calamras a la planxa  
Fruita del temps  
Pa integral

Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana

23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crotons de pa  
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn

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

Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana

25 Arròs pilaff eco  
Gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb verdures  
Ou

26 Mongeta tendra i patata  
Bacallà al forn  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà

27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps/Pa integral

Amanida  
Pizza vegetal casolana

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

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 (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)

