

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	10	11	12	13
Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Fideus amb verdures Fruita del temps Pa integral	Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre Iogurt eco natural/Pa integral	FESTA	Purè de carbassó(amb ceba i patata) i crostons Hamburguesa de vedella mixta Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	Arròs eco integral amb tomàquet Pollastre a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral
<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Arròs amb verdures Ou</i>		<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
16	17	18	19	20
Purè de pastanaga Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet) i formatge rallat Fruita del temps Pa integral	Arròs ECO integral amb tomàquet Vedella a la planxa Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa integral	Bledes amb patates eco Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral	Espirals eco integrals a la napolitana(sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patat i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps /pa amb tomàquet	Mongetes saltades amb pebre vermell Pollastre a la planxa Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Arròs amb hortalisses Tofu a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
23	24	25	26	27
Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Gall d'inidi a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Crostons de pa Fruita del temps / Pa integral	Amanida d'enciams, tomàquet Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Batut casolà de iogurt i plàtan/pa	Arròs pilaff eco Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa integral	Mongeta tendra i patata Pollastre a la planxa Enciam i olives Fruita del temps/Pa integral	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>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<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