

**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	10	Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre Iogurt ense lactosa /Pa integral	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	13	Arròs eco integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana 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	Puré de pastanaga Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet) i formatge rallat sense lactosa Fruita del temps/Pa integral	17	Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa integral	18	Bledes amb patates eco Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral	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	20	Mongetes saltades amb pebre vermell Calamras a l'andalusa Fruita del temps Pa integral
	<i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>		<i>Pasta amb verdures Ou</i>		<i>Arròs amb hortalisses Peix blanc 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	Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i tomàquet Crostons casolans Fruita del temps / Pa integral	24	Amanida d'enciams, tomàquet i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Iogurt sense lactosa/pa integral	25	Arròs pilaff eco Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa integral	26	Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Enciam i olives Fruita del temps Pa integral	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>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](http://www.paidos.cat)