

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>2</b> VACANCES D'ESTIU</p>   | <p><b>3</b> VACANCES D'ESTIU</p>   | <p><b>4</b> VACANCES D'ESTIU</p>   | <p><b>5</b> VACANCES D'ESTIU</p>  | <p><b>6</b> VACANCES D'ESTIU</p>   |
| <p><b>9</b> Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro<br/>Fideuà(peix,calamars, sofregit)<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i><br/><i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>  | <p><b>10</b> Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Pollastre al forn<br/>Amanida d'enciam i cogombre<br/>Fruita del temps /Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i><br/><i>Ou</i></p>         | <p><b>11</b> FESTA</p>   | <p><b>12</b> Puré de carbassó(amb ceba i patata)i crostons casolans<br/>Hamburguesa 100% porc<br/>Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i><br/><i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p> | <p><b>13</b> Arròs eco integral amb tomàquet<br/>Filet de lluç a la romana<br/>Enciam i olives verdes<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Pizza vegetal casolana</i></p>   |
| <p><b>16</b> Puré de pastanaga<br/>Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet)<br/>Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i><br/><i>Peix blau a la planxa o forn</i></p>  | <p><b>17</b> Arròs ECO integral amb tomàquet<br/>Lluç amb salsa verda<br/>Enciam, spesam i poma<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i><br/><i>Ou</i></p>  | <p><b>18</b> Bledes amb patates eco<br/>Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)<br/>Enciam i olives negres<br/>Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i><br/><i>Peix blanc a la planxa o forn</i></p> | <p><b>19</b> Espirals eco integrals a la napolitana<br/>Truita de patat i ceba<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps /pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p>                                   | <p><b>20</b> Mongetes saltades amb pebre vermell<br/>Calamras a l'andalusa<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i><br/><i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>   |
| <p><b>23</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)<br/>Tiretes de lluç cruixents<br/>Amanida d'enciam i tomàquet<br/>Crostons casolans<br/>Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i><br/><i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p> | <p><b>24</b> Amanida d'enciams, tomàquet i verat<br/>Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)<br/>Fruita del temps/pa integral</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p> | <p><b>25</b> Arròs pilaff eco<br/>Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)<br/>Amanida d'enciam i cogombre<br/>Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i><br/><i>Ou</i></p>                                  | <p><b>26</b> Mongeta tendra i patata<br/>Bacallà amb tomàquet<br/>Enciam i olives<br/>Fruita del temps<br/>Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i><br/><i>Falafel vegetal casolà</i></p>   | <p><b>27</b> Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)<br/>Truita de carbassó, patata i ceba<br/>Amanida d'enciams i pastanaga<br/>Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Amanida</i><br/><i>Pizza vegetal casolana</i></p> |
| <p><b>30</b> Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)<br/>Ous durs amb tomàquet<br/>Amanida d'enciam i pastanaga<br/>Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i><br/><i>Carn blanca a la planxa o forn</i></p>          |  |  |   |  |

**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)