

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 Llenties amb verdures i curri Aletes de pollastre Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa	10 Arròs integral amb verdures Trita de patates Enciam i olives Iogurt sense lactosa Pa	11 FESTA	12 Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda) Rap amb salsa verda i ceba confitada Fruita del temps/Pa	13 Crema de pastanaga Cous-cous amb verdures i cigrons Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa
<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</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 Mongeta tendra amb patata Bacallà a la planxa Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa	17 Crema de mongeta blanca i porros Vedella a la jardinera Fruita del temps Pa	18 Espaguetis integral amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Daus de gall dinid adobats Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa	19 Puré de verdures Lluç a la planxa/forn Guarnició d'arròs blanc Fruita del temps Pa	20 Cassoleta de cigrons amb curri (amb ceba, pastanaga i carbassa) Trita d'espinacs i patata Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa
<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</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 Mongetes blanques saltejades amb verdures Pollastre rostit Enciam i olives Fruita del temps Pa	24 Crema de porro i patata (sense llet) Croquetes de mill sense gluten Enciam i poma Fruita del temps Pa	25 Arròs integral amb tomàquet Trita de patates i carbassó Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa	26 Espirals al pesto vegà Peix fresc de mercat Enciam i tomàquet Fruita del temps Pa	27 Crema de carbassó (sense llet) Canelons de carn gratinats sense gluten i lactosa Iogurt sense lactosa Pa
<i>Arròs amb verdures Ou</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 Espaguetis integrals Amb salsa de carbassa Salmó a la planxa/forn Enciam i sèsam Fruita del temps Pa				
<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)