

**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 Fideuà(peix,calamars, sofregit) Lactonesa amb all Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p><b>10</b> Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Tofu amb verdures Amanida d'enciam i cogombre Iogurt eco natural/Pa integral</p> <p><i>Arròs amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>11</b> FESTA</p>	<p><b>12</b> Puré de carbassó(amb ceba i patata) Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p><b>13</b> Arròs eco integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>16</b> Puré de pastanaga Macarrons eco amb bolonyesa vegetal(seità i sofregit de tomàquet) i formatge rallat Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p><b>17</b> Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>18</b> Bledes amb patates eco Tofu amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Seitan a la planxa o forn</i></p>	<p><b>19</b> 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</p> <p><i>Amanida</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p><b>20</b> Mongetes saltades amb pebre vermell Calamras a l'andalusa Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>
<p><b>23</b> Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i tomàquet Crotons de pa Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Tofu a la planxa o forn</i></p>	<p><b>24</b> Amanida d'enciams, tomàquet i verat Fideus amb verdures Batut casolà de iogurt i plàtan/pa integral integral integral Pa amb tomàquet</p> <p><i>Amanida</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i></p>	<p><b>25</b> Arròs pilaff eco Tofu al forn Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa integral</p> <p><i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i></p>	<p><b>26</b> Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Enciam i olives Fruita del temps Pa integral</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Falafel vegetal casolà</i></p>	<p><b>27</b> Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i></p>
<p><b>30</b> Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa integral</p> <p><i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Seitan 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)