

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 <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i> | 10 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre Iogurt ense lactosa /Pa integral <i>Arròs amb verdures Ou</i> | 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 <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i> | 13 Arròs eco integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <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 <i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i> | 17 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures Ou</i> | 18 Bledes amb patates eco Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa integral <i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i> | 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 <i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i> | 20 Mongetes saltades amb pebre vermell Calamras a l'andalusa Fruita del temps Pa integral <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 <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i> | 24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat Fideus a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc) Iogurt sense lactosa/pa integral <i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i> | 25 Arròs pilaff eco Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa integral <i>Pasta amb verdures Ou</i> | 26 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Enciam i olives Fruita del temps Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i> | 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>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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat