



MENÚ JUNY - LLEGUMS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Patates guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Filet de lluç a la romana Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral Crostons de pa <i>Crema de verdures</i> <i>Ou</i>	2 Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patata i carbassó Enciam i cogombre Iogurt ECO natural Pa amb tomàquet <i>Mongeta i patata</i> <i>Peix blanc</i>	3 Puré de pastanaga Salsitxes al forn Samfaina Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de pasta amb formatge fresc</i>	4 Bledes amb patata Pollastre al forn Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps Pa integral <i>Verdures al forn</i> <i>Carn blanca</i>	5 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i verat Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
8 Patates guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures</i> <i>Carn blanca</i>	9 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa integral Lactonesa <i>Cuscús amb verdures</i> <i>Ou</i>	10 Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Saltejat de verdures</i> <i>Peix blau</i>	11 Puré de pastanaga Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat <i>Amanida</i> <i>Ou</i>	12 Mongeta tendra i patata Bacallà al forn Carbassó arrebossat Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
15 Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i olives Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Saltejat de verdures</i> <i>Peix blanc</i>	16 Puré de pastanaga Bacallà arrebossat Enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa integral <i>Bledes amb patata</i> <i>Ou</i>	17 Cuscús ECO amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Panís de blat de moro al forn Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de pasta amb formatge fresc</i>	18 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures</i> <i>Carn blanca</i>	19 Hamburguesa completa (100% vedella) amb pa de barra Patates "deluxe" Gelat <i>Verdures al forn</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
22 VACANCES	23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R no contenen fruits secs.

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326