

DILLUNS

7 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
Pasta SENSE gluten amb bolonyesa de vedella
logurt ECO natural
Pa sense gluten

Amanida de llenties

DIMECRES

9 Arròs ECO integral amb tomàquet
Pollastre al forn
Enciam i cogombre
Fruita del temps
Pa sense gluten

Amanida de patata
Ou

DIJOUS

10 Puré carbassó (amb patata i ceba)
Crotons de pa sense gluten
Trita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa sense gluten amb tomàquet

Arròs saltejat amb verdures
Peix blanc

DIVENDRES

11 FESTA

14 Llenties ECO guisades amb hortalisses
Trita de patata, carbassó i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten amb tomàquet

Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc

15 Mongeta tendra i patata
Lluç arrebossat NO gluten NO ou
Enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa sense gluten

Amanida verda amb fruits secs
Carn blanca

16 Arròs ECO pilaff
Gall d'indi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Enciam i cogombre
Fruita del temps
Pa sense gluten

Arròs amb verdures
Ou

17 **Pasta SENSE gluten a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó)**
Formatge ratllat
Vedella estofada amb patates
Fruita del temps
Pa sense gluten

Saltejat de verdures
Cigrons saltats

18 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Crotons de pa sense gluten
Bacallà amb samfaina
Fruita del temps
Pa sense gluten

Verdura al forn
Pizza vegetal casolana (sense gluten)

21 Crema de verdures
Pasta SENSE gluten amb bolonyesa de vedella
Formatge ratllat
Fruita del temps
Pa sense gluten

Amanida verda amb formatge fresc
Peix blanc

22 Mongetes saltades al pebre vermell
Trita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
logurt ECO natural
Pa sense gluten amb tomàquet

Amanida d'arròs
Carn blanca

23 Arròs integral amb tomàquet
Salmó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)
Enciam, poma i sèsam
Fruita del temps / Pa sense gluten

Verdures al forn
Ou

24 Bròquil amb patata
Pollastre al forn amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)
Enciam i olives
Fruita del temps / Pa sense gluten

Crema de verdures
Mongeta blanca saltada

25 Patates estofades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç a la romana NO gluten NO ou
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa sense gluten

Saltejat de verdures
Tacos vegetals

28 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

Crema de verdures
Carn blanca

29 Enciam, taronja, nous i crotons SENSE gluten
Pasta SENSE gluten amb bolonyesa de vedella
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa sense gluten

Saltejat de verdures
Llenties saltades

30 Bledes amb patata
Gall d'indi amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa sense gluten

Amanida
Peix blau

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