

DILLUNS

7 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat
Macarrons integrals eco amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet)
Iogurt ECO natural / Pa integral

Verdures al forn
Carn blanca

DIMECRES

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

Amanida de patata
Ou

DIJOUS

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

Arròs saltejat amb verdures
Peix blanc

DIVENDRES

11 FESTA

14 Patates guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata, carbassó i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Amanida de pasta amb formatge fresc

15 Mongeta tendra i patata
Lluç arrebossat
Enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa integral

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 integral

Cuscús amb verdures
Prix blanc

17 Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó)
Formatge ratllat
Vedella estofada amb patates
Fruita del temps / Pa integral

Saltejat de verdures
Ou

18 Puré de pastanaga
Crotons de pa
Bacallà amb samfaina
Fruita del temps
Pa integral

Verdura al forn
Pizza vegetal casolana

21 Crema de verdures
Pasta amb bolonyesa de vedella
Formatge ratllat
Fruita del temps
Pa integral

Amanida verda amb formatge fresc
Peix blanc

22 Puré de pastanaga
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Iogurt ECO natural
Pa 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 integral

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 integral

Crema de verdures
Peix blau

25 Patates estofades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Lluç a la romana
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa integral

Saltejat de verdures
Tacos vegetals

28 Puré de pastanaga
Ous durs amb tomàquet
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

Crema de verdures
Carn blanca

29 Enciam, taronja, nous i crotons
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet)
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa integral

Saltejat de verdures
Ou

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

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