

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

DIMECRES

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

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

DIVENDRES

11 FESTA

Amanida de llenties *Amanida de patata*
Ou *Arròs saltejat amb verdures*
Peix blanc

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

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

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

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

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

Amanida de pasta amb formatge fresc *Amanida verda amb fruits secs*
Carn blanca *Cuscús amb verdures*
Ou *Saltejat de verdures*
Cigróns saltats *Verdura al forn*
Pizza vegetal casolana

21 Crema de verdures
Espaguetis amb bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps
Pa integral

22 Mongetes saltades al pebre vermell
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet

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

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

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

Amanida verda amb formatge fresc
Peix blanc *Amanida d'arròs*
Carn blanca *Verdures al forn*
Ou *Crema de verdures*
Mongeta blanca saltada *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 integral

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

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

Crema de verdures
Carn blanca *Saltejat de verdures*
Llenties saltades *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