

DILLUNS

7 VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

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

DIMECRES

9 Arròs ECO integral amb tomàquet
Cigrons saltats
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*

*Amanida d'espínacs
Mongeta blanca saltada*

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 **Seità arrebossat**
Enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa integral

16 Arròs ECO pilaff
Tofu 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
Mongeta blanca saltada
Fruita del temps / Pa integral

18 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Crotons de pa
Hamburguesa vegetal
Fruita del temps
Pa integral

Amanida de pasta amb formatge fresc

*Amanida verda amb fruits secs
Tofu*

*Cuscús amb verdures
Ou*

*Saltejat de verdures
Cigrons 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
Cigrons saltats
Enciam, poma i sèsam
Fruita del temps
Pa integral

24 Bròquil amb patata
Tofu 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)
Hamburguesa vegetal
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida verda amb formatge fresc
Llenties saltades*

Arròs saltejat amb verdures

*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
Tofu amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de patata
Pèsols saltats*

*Saltejat de verdures
Llenties saltades*

Pasta amb verdures i formatge

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