

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)
Fruita del temps / Pa integral

Amanida de llenties

DIMECRES

9 Arròs ECO integral amb tomàquet
Cigrons saltats
Enciam i cogombre
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de patata
Seità*

DIJOUS

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

*Amanida d'espínacs
Mongeta blanca saltada*

DIVENDRES

11 FESTA

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

Amanida de pasta amb formatge vegetal

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

*Amanida verda amb fruits secs
Tofu*

16 Arròs ECO pilaf
Tofu a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Enciam i cogombre
Fruita del temps
Pa integral

*Cuscús amb verdures
Cigrons saltats*

17 Espirals ECO integrals a la napolitana (tomàquet, pastanaga i carbassó)
NO formatge
Mongeta blanca saltada
Fruita del temps / Pa integral

Amanida d'arròs amb fruits secs

18 Amanida de llenties (enciam, tomàquet, cogombre i blat de moro)
Hamburguesa vegetal
Fruita del temps
Pa integral

*Verdura al forn
Pizza vegetal casolana*

21 Crema de verdures
Espaguetis amb bolonyesa de llenties
NO formatge
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida verda
Llenties saltades*

22 Mongetes saltades al pebre vermell
Saltat de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet

Arròs saltejat amb verdures

23 Amanida d'arròs eco integral (enciam, olives, tomàquet i pastanaga)
Cigrons saltats
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures al forn
Seità*

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

*Crema de verdures
Hummus amb pastanaga*

25 Patates estofades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Hamburguesa vegetal
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa integral

*Saltejat de verdures
Tacos vegetals*

28 Arròs blanc
Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

*Amanida de patata
Pèsols saltats*

29 Enciam, taronja, nous i crotons
Macarrons integrals ECO amb bolonyesa vegetal (seità i sofregit de tomàquet)
NO formatge
Fruita del temps / Pa integral

*Saltejat de verdures
Llenties saltades*

30 Bledes amb patata
Tofu amb salsa de poma
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa integral

Pasta amb verdures i formatge vegetal

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