

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1 VACANCES D'ESTIU
4 VACANCES D'ESTIU	5 VACANCES D'ESTIU	6 Cuscús eco amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures Ou</i>	7 Espaguetis a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Tiretes de lluç cruixents Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa integral <i>Crema de verdures Llegum</i>	8 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella mixta Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa integral <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
11 FESTA	12 Arròs ECO integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana Enciam i olives negres Iogurt eco natural Pa integral <i>Pasta amb verdures Ou</i>	13 Mongeta tendra i patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i>	14 Purè de carbassó (amb ceba i patata) Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco (seità i sofregit de tomàquet) amb formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/Pa integral <i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	15 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps/Pa integral <i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
18 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal eco (soja i sofregit de tomàquet) amb formatge ratllat Fruita del temps/Pa integral <i>Arròs amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	19 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	20 Bledes amb patata eco Carn magre de porc arrebossada Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa integral <i>Pasta amb verdures Ou</i>	21 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) amb crostons de pa Bacallà amb samfaina (tomàquet, pebrot, carbassó i albergínia) Fruita del temps/Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	22 Arròs pilaff eco Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps/Pa integral <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
25 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Amanida d'enciams, sèsam i poma Fruita del temps/Pa integral <i>Llegums amb verdures Ou</i>	26 Mongeta tendra i patata Pollastre amb salsa d'ametlles (amb all, ceba i ametlles) Enciam i olives verdes Batut casolà de iogurt eco i plàtan Pa integral <i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	27 Espaguetis ECO amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Truita de carbassó i albergínia ECO Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	28 Mongetes saltades al pebre vermell Calamars a l'andalusa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps/Pa integral <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	29 Crema de pastanaga (amb ceba, patata) amb crostons de pa Cigrons amb arròs i curri ECO (ceba, pastanaga i carbassa) Fruita del temps/Pa integral <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>

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 (spirals), 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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat