



MENÚ JUNY - PLV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

FESTA

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

30

31

1
Purè de carbassó (amb ceba i patata)/Macarrons eco amb bolonyesa vegetal eco (seità i sofregit de tomàquet)/Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

2
Bledes amb patat eco
Llom a la planxa
Enciam amanit
Fruita del temps/Pa

3
Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)
Seitò arrebossat
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita del temps/Pa integral

6
FESTA

7
Arròs eco amb tomàquet
Maira arrebossada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa

8
Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Cigrons amb arròs icurri eco (ceba, pastanaga, carbassa)
Fruita del temps/Pa integral

9
Mongetes saltades al pebre vermell
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa

10
Mongeta tendra i patata
Bacallà amb tomàquet
Enciam amanit
Fruita del temps/Pa integral

13
Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps/Pa integral

14
Arròs pilaff eco
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa

15
Gaspatxo
Espaguetis eco amb bolonyesa vegetal eco (soja i sofregit de tomàquet)
Fruita del temps/Pa integral

16
Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó, patata i ceba
Enciam amanit
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

17
Botifarrada popular
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa integral

20
Galets amb salsa de carbassa eco
Bacallà fresc arrebossat
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

21
Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro
Pizza sense al·lergens
Fruita del temps

22
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre
Hamburguesa porc 100%
Patates fregides/Quetxup casolà
Gelat

23
VACANCES ESTIU

24
VACANCES ESTIU

27
VACANCES ESTIU

28
VACANCES ESTIU

29
VACANCES ESTIU

30
VACANCES ESTIU

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326