



MENÚ JUNY – PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30		1	Purè de carbassó (amb ceba 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 Fricandó de vedella amb xampinyons Enciams i olives verdes Fruita del temps/Pa	3	Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Pollastre a la planxa Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps/Pa integral		
6	FESTA	7	Arròs eco amb tomàquet Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt eco natural/Pa	8	Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro Cigrons amb arròs icurii 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 Gall dindi a la planxa Enciam i olives verdes Fruita del temps/Pa integral
13	Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Truita francesa 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 Amanida d'enciam i blat de moro 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 fresca arrebossat Enciam i olives verdes Fruita del temps/Pa integral	21	Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Pizza casolana de pollastre i xampinyons Batut de iogurt eco i maduixa	22	Hummus de cigrons amb pastanaga i cogombre Pastanaga i cogombre Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets) Patates fregides/Quetxup casolà Gelat de gel	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

