



MENÚ JUNY - COLESTEROL

DILLUNS

30

DIMARTS

31

DIMECRES

1

DIJOUS

2

DIVENDRES

3

6

FESTA

7

Arròs eco amb tomàquet
Lluç a la planxa
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
Bacallà a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

13

Puré de llegums
(cigró, mongeta i hortalisses)
Calamars a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps/Pa integral

14

Arròs pilaff eco
Gall dindi a la planxa
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

Llom a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa integral

20

Galets amb salsa de
carbassa eco
Bacallà a la planxa
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
Gelats 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 (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 groc català.

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

