



MENÚ JUNY – NO PORC

DILLUNS

30

6

FESTA

13

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

20

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

27

VACANCES ESTIU

DIMARTS

31

7

Arròs eco amb tomàquet
Maira arrebossada
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa

14

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

21

Amanida d'enciam, pastanaga, poma i blat de moro
Pizza casolana de pollastre i xampinyons
Batut de iogurt eco i maduixa

28

VACANCES ESTIU

DIMECRES

1

Puré 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

8

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

15

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

22

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre
Hamburguesa de vedella 100%
Patates fregides/Quetxup casolà
Gel de gel

29

VACANCES ESTIU

DIJOUS

2

Bledes amb patat eco
Fricandó de vedella amb xampinyons
Enciams i olives verdes
Fruita del temps/Pa

9

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

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

23

VACANCES ESTIU

30

VACANCES ESTIU

DIVENDRES

3

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

10

Mongeta tendra i patata
Bacallà amb tomàquet
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

17

Botifarrada popular (pollastre)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa integral

24

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.

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

