



MENÚ JUNY – FRUITS SECS

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

Purè de carbassó (amb ceba patata)
Pasta amb bolonyesa de vedella
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa integral

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hummus de cigrons amb pastanaga i cogombre
Pastanaga i cogombre
Hamburguesa completa (enciam, tomàquet, formatge, cogombrets)
Patates fregides/Quetxup casolà
Gelat

VACANCES ESTIU

VACANCES ESTIU

VACANCES ESTIU

VACANCES ESTIU

VACANCES ESTIU

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

