

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 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

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

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

Arròs eco amb tomàquet
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa

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

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

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa vegetal
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps/Pa integral

Arròs pilaff eco
Ous amb tomàquet
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

Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa integral

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

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

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre
Hamburguesa vegetal
Patates fregides/Quetxup casolà
Gelats de gel

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 (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.

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