



MENÚ JUNY – RES DEL MAR

DILLUNS

30

6

13

20

27

DIMARTS

31

7

14

21

28

DIMECRES

1

8

15

22

29

DIJOUS

2

9

16

23

30

DIVENDRES

3

10

17

24

VACANCES ESTIU

FESTA

Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps/Pa integral

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

VACANCES ESTIU

VACANCES ESTIU

Arròs eco amb tomàquet
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa

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

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

VACANCES ESTIU

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

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

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

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

VACANCES ESTIU

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

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

Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebro) Trita de carbassó, patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa amb tomàquet

VACANCES ESTIU

VACANCES ESTIU

Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebro i tomàquet)
Pollastre a la planxa
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita del temps/Pa integral

Mongeta tendra i patata
Gall dindi a la planxa
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa integral

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

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.

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

