



MENÚ OCTUBRE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1 Amanida d'enciams, nous taronja i crostons sense gluten Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps/Pa sense gluten	2 Bledes amb patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives negres Fruita del temps Pa sense gluten	3 Sopa de peix amb arròs Eco (cigròns, mongeta i hortalisses) i crostons sense gluten Salsitxes al forn amb tomàquet Xips de moniato Fruita del temps/pa sense gluten	4 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) crostons sense gluten Maira arrebossada no gluten no ou/Enciam i germinats Fruita del temps/pa sense gluten
	<i>Llegums amb hortalisses</i>	<i>Amanida amb formatge fresc Falafel vegetal</i>	<i>Patates amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb hortalisses llom a la planxa o forn</i>
7 Puré de carbassa i crostons sense gluten Lluç a la planxa Enciam i magrana Fruita del temps Pa sense gluten	8 Sopa d'au amb pasta sense gluten Pollastre arrebossat no gluten no ou Enciam i blat de moro Iogurt eco natural/Pa sense gluten	9 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten	10 Enciam, pastanaga, olives i formatge Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten	11 FESTA
<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Arròs amb verdures Ou</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	
14 Enciam, poma, pastanaga i blat de moro Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella i formatge rallat Fruita del temps Pa sense gluten	15 Puré de llegums amb crostons sense gluten Lluç arrebossat no gluten no ou Enciam i sèsam Fruita del temps	16 Bledes amb patates Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Pa sense gluten	17 Llenties amb hortalisses Truita de carbassó i patata Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten	18 Arròs pilaff Gall dindi a la planxa Enciam i olives Fruita del temps Pa sense gluten
<i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
21 Enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs negre amb calamars Lactonesa Fruita del temps /Pa sense gluten	22 Puré de verdures amb crostons sense gluten Pèsols amb pernil Enciam i blat de moro Iogurt natural Pa sense gluten	23 Pasta sense gluten amb Remolatxa i formatge rallat Truita d'espínacs Enciam i poma Fruita del temps / Pa sense gluten	24 Trinxat de col i patata Bacallà amb herbes Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten	25 Cigròns estofats Pollastre a l'allet Albergínia arrebossada no gluten no ou Fruita del temps Pa sense gluten
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb verdures Ou</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
28 Llenties guisades Truita de patata Enciam i magrana Fruita del temps Pa sense gluten	29 Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat no gluten no ou Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten	30 Arròs pilaff Gall dindi a l'orenga Enciam i panses Fruita del temps Pa sense gluten	31 Enciam, tomàquet, pastanaga i verat Fideus sense gluten a la cassola Fruita del temps Pa sense gluten	FESTA
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Arròs amb verdures Peix blanc al forn</i>	<i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Verdures al forn ou</i>	

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 gros català.

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

