



# MENÚ SETEMBRE GLUTEN

## DILLUNS

2 VACANCES D'ESTIU

9 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Fideuà sense gluten (peix, calamars, sofregit)  
Lactonesa amb all  
Fruita del temps/Pa sense gluten

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

16 Puré de pastanaga  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella i formatge rallat  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Arròs amb hortalisses  
Peix blau a la planxa o forn

23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)  
Lluç arrebossat no gluten no ou  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Crotons sense gluten  
Fruita del temps / Pa sense gluten

Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn

30 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps/Pa sense gluten

Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn

## DIMARTS

3 VACANCES D'ESTIU

10 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Iogurt eco natural/Pa sense gluten

Arròs amb verdures  
Ou

17 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Lluç amb salsa verda  
Enciam, spesam i poma  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Pasta amb verdures  
Ou

24 Amanida d'enciams, tomàquet i verat  
Fideus sense gluten a la cassola (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)  
Batut casolà de iogurt i plàtan/pa

Amanida  
Hamburguesa vegetal casolana

## DIMECRES

4 VACANCES D'ESTIU

11 FESTA

18 Bledes amb patates eco  
Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles)  
Enciam i olives negres  
Fruita del temps / Pa sense gluten

Arròs amb hortalisses  
Peix blanc a la planxa o forn

25 Arròs pilaff eco  
Gall d'inidi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps / Pa sense gluten

Pasta amb verdures  
Ou

## DIJOUS

5 VACANCES D'ESTIU

12 Puré de carbassó (amb ceba i patata)/crotons sense gluten  
Hamburguesa de vedella mixta  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

19 Pasta sense gluten a la napolitana (sofregit tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita de patat i ceba  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / pa sense gluten

Amanida  
Carn blanca a la planxa o forn

26 Mongeta tendra i patata  
Bacallà amb tomàquet  
Enciam i tomàquet  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà

## DIVENDRES

6 VACANCES D'ESTIU

13 Arròs eco integral amb tomàquet  
Filet de lluç arrebossat no gluten no ou  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps/pa sense gluten

Amanida  
Pizza vegetal casolana

20 Mongetes saltades amb pebre vermell  
Calamras a l'andalusa (no gluten)  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana

27 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita de carbassó, patata i ceba  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps/Pa sense gluten

Amanida  
Pizza vegetal casolana

### 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](http://www.paidos.cat)

