



MENÚ SETEMBRE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 VACANCES D'ESTIU	3 VACANCES D'ESTIU	4 VACANCES D'ESTIU	5 VACANCES D'ESTIU	6 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 <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	10 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre al forn Amanida d'enciam i cogombre Iogurt eco natural/Pa sense gluten <i>Arròs amb verdures Ou</i>	11 FESTA	12 Puré de carbassó (amb ceba i patata)/crostons sense gluten Hamburguesa de vedella mixta Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	13 Arròs eco integral amb tomàquet Filet de lluç arrebossat no gluten no ou Enciam i olives verdes Fruita del temps/Pa sense gluten <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
16 Puré de pastanaga Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella i formatge rallat Fruita del temps Pa sense gluten <i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	17 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç amb salsa verda Enciam, spesam i poma Fruita del temps Pa sense gluten <i>Pasta amb verdures Ou</i>	18 Bledes amb patates eco Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Arròs amb hortalisses Peix blanc a la planxa o forn</i>	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 <i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	20 Mongetes saltades amb pebre vermell Calamars a l'andalusa (no gluten) Fruita del temps Pa sense gluten <i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
23 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Lluç arrebossat no gluten no ou Amanida d'enciam i tomàquet Crostons sense gluten Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	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 <i>Amanida Hamburguesa vegetal casolana</i>	25 Arròs pilaff eco Gall d'inídi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Pasta amb verdures Ou</i>	26 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Fruita del temps Pa sense gluten <i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	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 <i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
30 Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/Pa sense gluten <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</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 groc català.

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