



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
FESTA

3
FESTA

4
FESTA

5
FESTA

6
FESTA

7
Purè de pastanaga
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Enciam i blat de moro
logurt eco natural/Pa sense gluten
Formatge rallat

Arròs amb verdures
Ou

8
Arròs amb tomàquet
Truita de patata i ceba
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa sense gluten amb tomàquet

Crema de verdures
Llom a la planxa o forn

9
Arròs amb verdures
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa integral
Pasense gluten

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

10
Mongeta tendra i patata
Lluç arrebossat no gluten no ou
Enciam i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa sense gluten

Amanida
Pizza vegetal casolana

11
Purè de verdures
Pasta sense gluten amb bolonyesa
Fruita del temps
Pa sense gluten
Formatge rallat

Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn

12
Llenties amb hortalisses
Maira arrebossada no gluten no ou
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa sense gluten

Pasta sense gluten amb verdures
Ou

13
Pasta sense gluten amb remolatxa
Vedella estofada amb patates
Fruita del temps
Pa sense gluten/formatge rallat

Crema de verdures
Peix blanc a la planxa o forn

14
Pèsols amb patata
Pollastre rostit amb salsa de prunes
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa sense gluten

Verdures al forn
Carn blanca a la planxa o forn

15
Sopa de peix amb arròs
Fruita de patata, carbassa i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa sense gluten amb tomàquet

Pasta sense gluten amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

16
Sopa d'au amb pasta sense gluten
Lluç amb salsa verda
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pasense gluten

Pasta sense gluten amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

17
Cigrons amb hortalisses
Ous amb tomàquet
Enciam i olives verdes
logurt ECO natural
Pa sense gluten amb tomàquet

Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

18
Trinxat de col i patata
Bacallà a la llauna
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa sense gluten

Pasta amb verdures
Ou

19
Arròs integral amb tomàquet
Pollastre arrebossat no gluten no ou
Enciam i taronja
Fruita del temps
Pasense gluten

Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà

20
Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Enciam i sèsam
Fruita del temps/Pasense gluten

Amanida
Pizza vegetal casolana

21
Sopa de verdures amb arròs
Lluç al forn
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa sense gluten

Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

22
Arròs Pilaff
Gall dindi a l'orenga
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

Crema de verdures
Falafel vegetal casolà

23
Purè de verdures
Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal
Enciam i blat de moro
Fruita del temps/ pa sense gluten
Formatge rallat

Verdures al forn
Peix blanc a la planxa o forn

24
Llenties amb hortalisses
Truita de patata, moniato i ceba
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa sense gluten amb tomàquet

Pasta sense gluten amb verdures
Ou

25
Bledes amb patates
Carn magre de porc arrebossada no gluten no ou
Enciam i poma
Fruita del temps
Pasense gluten

Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal

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



MENÚ NOVEMBRE NO GLUTEN

2024-25

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326