



MENÚ NOVEMBRE NO GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
FESTA

3
FESTA

4
FESTA

5
FESTA

4
FESTA

5
Purè de pastanaga
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Enciam i blat de moro
logurt eco natural/Pa sense gluten
Formatge rallat

6
Arròs ECO amb tomàquet
Truita de patata i ceba
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa sense gluten amb tomàquet

7
Arròs amb verdures
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa integral
Pa sense gluten

8
Mongeta tendra i patata
Lluç arrebossat no gluten no ou
Enciam i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa sense gluten

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

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

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

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

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

18
Sopa d'au amb pasta sense gluten
Lluç amb salsa verda
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

19
Cigrons amb hortalisses
Ous amb tomàquet
Enciam i olives verdes
logurt ECO natural
Pa sense gluten amb tomàquet

20
Trinxat de col i patata
Bacallà a la llauna
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa sense gluten

21
Arròs integral amb tomàquet
Pollastre arrebossat no gluten no ou
Enciam i taronja
Fruita del temps
Pa sense gluten

22
Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Enciam i sèsam
Fruita del temps/Pa sense gluten

25
Sopa de verdures amb arròs
Lluç al forn
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa sense gluten

26
Arròs Pilaff
Gall dindi a l'orenga
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

27
Purè de verdures
Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal
Enciam i blat de moro
Fruita del temps/ pa sense gluten
Formatge rallat

28
Llenties amb hortalisses
Truita de patata, moniato i ceba
Enciam i magrana
Fruita del temps
Pa sense gluten amb tomàquet

29
Bledes amb patates
Carn magre de porc arrebossada no gluten no ou
Enciam i poma
Fruita del temps
Pa sense gluten

Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

Crema de verdures
Falafel vegetal casolà

Verdures al forn
Peix blanc a la planxa o forn

Pasta sense gluten amb verdures
Ou

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 (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

