



MENÚ DESEMBRE – SENSE GLUTEN

DILLUNS

2 Pasta sense gluten amb salsa de carbassa  
Lluç arrebossat (sense gluten ni ou) Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps/ Pa sense gluten

Arròs amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana

9 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella, Formatge rallat  
Fruita del temps/Pa sense gluten

Arròs amb hortalisses  
Peix blau a la planxa o forn

16 Mongeta tendra i patata  
Ous durs amb tomàquet  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps/ Pa sense gluten

Crema de verdures  
Carn blanca a la planxa o forn

23 FESTA

30 FESTA

DIMARTS

3 Puré de verdures  
Truita de mongeta blanca  
Amanida d'enciams i taronja  
Iogurt Eco natural  
Pa sense gluten/ Crostons sense gluten

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

10 Arròs Eco integral amb Tomàquet  
Truita de patata i ceba  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa sense gluten

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

17 Arròs amb verdures  
Pollastre al forn  
Enciam i blat de moro  
Iogurt Eco natural  
Pa sense gluten

Pasta sense gluten amb verdures  
Ou

24 FESTA

31 FESTA

DIMECRES

4 Mongeta tendra amb patata  
Salmó amb salsa de verdures  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà

11 Trinxat de col i patata  
Vedella a la jardineria  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Crema de verdures  
Peix a la planxa o forn

18 Puré de verdures  
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella  
Formatge rallat  
Fruita del temps/ pa sense gluten

Arròs amb verdures  
Peix blanc a la planxa o forn

25 FESTA

1 FESTA

DIJOUS

5 Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix)  
Pollastre al forn  
Patates fregides  
Fruita del temps/ Pa sense gluten

Amanida  
Carn blanca a la planxa o forn

12 Llenties Eco amb hortalisses  
Bacallà fresc arrebossat (sense gluten i ou)  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps/ Pa sense gluten

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

19 Cigrons amb hortalisses  
Lluç arrebossat (sense gluten i ou)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Verdures al forn  
Carn blanca a la planxa o forn

26 FESTA

2 FESTA

DIVENDRES

6 FESTA

13 Pèsols i patata  
Daus de pollastre amb salsa de poma  
Xips de moniato  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Amanida  
Peix a la planxa o forn

20 Sopa d'au amb pasta sense gluten  
Mandonguilles amb tomàquet  
Fruita del temps  
Pa sense gluten  
Neules sense gluten i xocolata sense al·lèrgens.

Amanida de lleties  
Hamburguesa vegetal casolana

27 FESTA

3 FESTA

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

