



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

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

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 jardinera
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

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

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

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

