



MENÚ GENER – NO GLUTEN

DILLUNS

6 FESTA

13 Bròquil amb patata
Filet de lluç a la romana
(no gluten, no ou)
Amanida d'enciams
i pipes de gira-sol
Fruita del temps/ Pa sense gluten

*Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn*

20 Puré de llegums
(cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç al forn
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps/ Pa sense gluten
Crostones sense gluten

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

27 Amanida d'enciams, pastanaga,
blat de moro, olives i formatge fresc
Fideuà amb pasta sense gluten
(peix, calamars i sofregit)
Fruita del temps/ Pa sense gluten
Lactonesa amb all

*Arròs amb tomàquet
Carn blanca a la planxa o forn*

3

DIMARTS

7 FESTA

14 Arròs ECO integral
amb tomàquet
Pèsols ofegats amb pernil i ceba
Enciam i ravenets
Iogurt ECO natural/ Pa sense gluten

*Pasta sense gluten amb hortalisses
Truita francesa*

21 Arròs amb xampinyons
Truita de patata i calçots
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Amanida de lletíes
Peix a la planxa o forn*

28 Cigró amb espinacs
(ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i
tomàquet)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciams i sèsam
Iogurt ECO natural/ Pa sense gluten

*Pasta sense gluten amb hortalisses
Peix a la planxa o forn*

4

DIMECRES

8 Amanida d'enciams, blat de
moro, pastanaga i verat
Pasta sense gluten amb
bolonyesa de vedella
Fruita del temps/ Pa sense gluten
Formatge ratllat

*Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà*

15 Vichissoise
(porros, patata i llet)
Pollastre al forn
Patates fregides
Fruita del temps/ Pa sense gluten

*Crema de verdures
Peix a la planxa o forn*

22 Mongetes saltades
al pebre vermell
Pollastre amb salsa de prunes
Amanida d'enciams i taronja
Fruita del temps/ Pa sense gluten

*Arròs amb verdures
Seitan estofat amb hortalisses*

29 Arròs ECO integral
amb tomàquet
Lluç a la romana sense gluten
Amanida d'enciams i magrana
Fruita del temps/ Pa sense gluten

*Crema de verdures
Hamburguesa vegetal*

5

DIJOUS

9 Arròs pilaff ECO
Gall dindi a l'orenga
(amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Pasta sense gluten amb hortalisses
Hamburguesa vegetal*

16 Sopa d'au
amb pasta sense gluten
Bacallà a la llauna
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

23 Hamburguesa completa
amb pa sense gluten (enciam,
tomàquet, formatge i cogombrets)
Xips de moniato
Quetxup casolà
Fruita del temps

*Verdures al forn
Truita francesa*

30 Mongeta tendra i patata
Pollastre amb salsa d'ametlles
(all, ceba i ametlles)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/ Pa sense gluten

*Amanida
Truita francesa*

6

DIVENDRES

10 Puré de llegums
(cigró, mongeta, i hortalisses)
Llom arrebossat (no gluten, no ou)
Daus de carbassa amb oli i sal
Fruita del temps
Pa sense gluten / Crostones casolans

*Amanida
Pizza vegetal casolana sense gluten*

17 Lletíes ECO amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciams i pastanaga
Fruita del temps/ Pa sense gluten

*Amanida
Tacos vegetals casolans sense gluten*

24 Amanida d'enciams,
magrana, poma, panses
i crostones sense gluten
Pasta amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps/ Pa sense gluten

*Amanida
Pollastre arrebossat sense gluten*

31 Crema de carbassa
(amb pastanaga, ceba i patata)
Pasta sense gluten amb bolonyesa
de vedella
Fruita del temps/ Pa sense gluten
Formatge ratllat

*Amanida
Pizza vegetal casolana sense gluten*

7

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

