



MENÚ FEBRER - GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de mongeta blanca i porros Tiretes de lluç no gluten/ou Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa sense gluten Crostons de pa sense gluten <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	4 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa sense gluten amb tomàquet <i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i>	5 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Cigrons amb arròs ECO (ceba, pastanaga, carbassa) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Patates saltades amb allet</i> <i>Trita francesa</i>	6 Pasta sense gluten amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga Salmó amb salsa de verdures (pastanaga i ceba) Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps / Pa sense gluten Formatge ratllat <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	7 Trinxat de col i patata Pollastre a l'allet Panís de blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten <i>Sopa d'au amb pasta sense gluten</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
10 Crema de moniato (amb ceba, patata) Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa sense gluten Formatge ratllat <i>Amanida d'escalivada</i> <i>Peix a la planxa</i>	11 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i ravenets Batut casolà de iogurt ECO i plàtan Pa sense gluten <i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Mongetes saltades amb verdures</i>	12 Coliflor bullida Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Crema de carbassa</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	13 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Arròs negre amb calamars Lactonesa amb all Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Sopa d'au amb pasta sense gluten</i> <i>Trita francesa</i>	14 Pèsols i patata Carn magre de porc arrebossada sense gluten/ou Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa sense gluten <i>Amanida variada</i> <i>Pizza vegetal casolana</i>
17 Arròs saltejat amb verdures Maira arrebossada sense gluten/ou Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten <i>Amanida de llenties</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	18 Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Amanida variada</i> <i>Peix a la planxa</i>	19 Mongeta tendra i patata Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa sense gluten <i>Crema de porros</i> <i>Trita francesa</i>	20 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Trita de patata i calçots Amanida d'enciam i panses Fruita del temps Pa amb tomàquet sense gluten <i>Arròs amb tomàquet</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	21 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Crema de carbassa</i> <i>Hamburguesa vegetal completa</i>
24 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Filet de lluç arrebossat sense gluten/ou Amanida d'enciams i panses Fruita del temps / Pa sense gluten <i>Amanida d'arròs</i> <i>Trita de patates</i>	25 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Arròs ECO amb pollastre i carxofes Iogurt ECO natural Pa sense gluten <i>Crema de carbassó</i> <i>Pèsols saltats amb pernil</i>	26 Puré de verdures Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Enciam i olives negres Fruita del temps / Pa sense gluten Crostons de pa sense gluten <i>Amanida de llenties</i> <i>Peix a la planxa</i>	27 Sopa d'au amb pasta sense gluten Trita de patata i ceba Enciam i col llombarda Botifarra d'ou Fruita del temps Pa amb tomàquet <i>Cigrons saltats</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	28 FESTA <i>Sopa d'au amb pasta sense gluten</i> <i>Pollastre arrebossat</i>
3	4	5	6	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

