

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 FESTA

7 FESTA

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

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

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 / Crostons casolans

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

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

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

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

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

Arròs amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

Pasta sense gluten amb hortalisses
Truita francesa

Crema de verdures
Peix a la planxa o forn

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

Amanida
Tacos vegetals casolans sense gluten

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

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

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

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

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

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

Amanida de llenties
Peix a la planxa o forn

Arròs amb verdures
Seitan estofat amb hortalisses

Verdures al forn
Truita francesa

Amanida
Pollastre arrebossat sense gluten

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

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

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

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

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

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326