

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>6 FESTA</p> | <p>7 FESTA</p> | <p>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</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i></p> | <p>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</p> <p><i>Pasta sense gluten amb hortalisses Hamburguesa vegetal</i></p> | <p>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</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana sense gluten</i></p> |
| <p>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</p> <p><i>Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i></p> | <p>14 Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb permil i ceba Enciam i ravenets Iogurt ECO natural/ Pa sense gluten</p> <p><i>Pasta sense gluten amb hortalisses Truita francesa</i></p> | <p>15 Vichissoise (porros, patata i llet) Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps/ Pa sense gluten</p> <p><i>Crema de verdures Peix a la planxa o forn</i></p> | <p>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</p> <p><i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i></p> | <p>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</p> <p><i>Amanida Tacos vegetals casolans sense gluten</i></p> |
| <p>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</p> <p><i>Pasta sense gluten amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i></p> | <p>21 Arròs amb xampinyons Truita de patata i calçots Enciam i ravenets Fruita del temps Pa sense gluten</p> <p><i>Amanida de lletíes Peix a la planxa o forn</i></p> | <p>22 Mongetes saltades al pebre vermell Pollastre amb salsa de prunes Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps/ Pa sense gluten</p> <p><i>Arròs amb verdures Seitan estofat amb hortalisses</i></p> | <p>23 Hamburguesa completa amb pa sense gluten (enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Xips de moniato Quetxup casolà Fruita del temps</p> <p><i>Verdures al forn Truita francesa</i></p> | <p>24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons sense gluten Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps/ Pa sense gluten</p> <p><i>Amanida Pollastre arrebossat sense gluten</i></p> |
| <p>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</p> <p><i>Arròs amb tomàquet Carn blanca a la planxa o forn</i></p> | <p>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</p> <p><i>Pasta sense gluten amb hortalisses Peix a la planxa o forn</i></p> | <p>29 Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç a la romana sense gluten Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps/ Pa sense gluten</p> <p><i>Crema de verdures Hamburguesa vegetal</i></p> | <p>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</p> <p><i>Amanida Truita francesa</i></p> | <p>31 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps/ Pa sense gluten Formatge ratllat</p> <p><i>Amanida Pizza vegetal casolana sense gluten</i></p> |
| <p>3</p> | <p>4</p> | <p>5</p> | <p>6</p> | <p>7</p> |

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