



MENÚ MARÇ – NO GLUTEN

DILLUNS

3

FESTA

*Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

10

Crema de coliflor
Pasta sense gluten
amb bolonyesa de vedella
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa sense gluten
Formatge ratllat

*Amanida d'escalivada
Peix a la planxa*

17

Crema de carbassa
(amb pastanaga, ceba i patata)
Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou)
Enciam i olives negres
Fruita del temps / Pa sense gluten
Crotons de pa sense gluten

*Amanida de cigrons
Pollastre a la planxa*

24

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

*Amanida d'arròs
Trita de patates*

31

Pasta sense gluten amb salsa
de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Maira arrebossada (no gluten/ou)
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps / Pa sense gluten
Formatge ratllat

*Amanida verda
Trita de patates*

DIMARTS

4

Purè de verdures
Pasta sense gluten
amb bolonyesa de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa sense gluten
Formatge ratllat

*Amanida variada
Peix a la planxa*

11

Mongetes saltades al pebre vermell
Salmó al forn amb salsa de
verdures (pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa sense gluten

*Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa*

18

Llenties ECO amb hortalisses
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Amanida variada
Peix a la planxa*

25

Crema de mongeta blanca i
porros
Lluç arrebossat (no gluten/ou)
Enciam i ravenets
logurt ECO natural / Pa sense gluten
Crotons de pa sense gluten

*Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil*

1

DIMECRES

5

Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Lluç arrebossat (no gluten/ou)
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Patates saltades amb allet
Trita francesa*

12

Mongeta tendra i patata
Pollastre arrebossat
(no gluten/ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Crema de carbassa
Amanida de llenties*

19

Pasta sense gluten amb verdures
(pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Amanida d'enciams i pipes de girasol
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Crema de porros
Trita francesa*

26

Hamburguesa completa
(pa sense gluten, enciam, tomàquet,
formatge, cogombrets)
Patates fregides
Quetxup casolà
Fruita del temps

*Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa*

2

DIJOUS

6

Trinxat de col i patata
Pollastre amb salsa d'ametlles
(amb all, ceba i ametlles)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil*

13

Amanida d'enciams, pastanaga,
blat de moro, olives i formatge fresc
Fideus sense gluten a la cassola
(sofregit de tomàquet, costella i
salsitxes de porc)
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Sopa d'au amb pasta sense gluten
Trita francesa*

20

Arròs saltejat amb verdures
Lluç al forn (amb herbes)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Pasta sense gluten amb tomàquet
Pollastre a la planxa*

27

Cigrons amb hortalisses (ceba,
pastanaga, pebrot i tomàquet)
Trita de patata i calçots
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa amb tomàquet sense gluten

*Cigrons saltats
Pollastre a la planxa*

3

DIVENDRES

7

Amanida d'enciams,
pastanaga, ou dur
i blat de moro
Arròs negre amb calamars
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Sopa d'au amb pasta sense gluten
Tacos vegetals casolans sense gluten*

14

Purè de llegums
(cigró, mongeta i hortalisses)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa amb tomàquet sense gluten
Crotons de pa sense gluten

*Amanida variada
Pizza vegetal casolana sense gluten*

21

Amanida d'enciams,
nous, taronja i crotons sense gluten
Pasta sense gluten
amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal completa*

28

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

*Sopa d'au amb pasta sense gluten
Pollastre arrebossat*

4

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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

Paidos
Fundesplai