

**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** Puré 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*

**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 lleties*

**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*

**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*

**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** Puré 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*

**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](http://www.paidos.cat)