

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**3**
**FESTA**
**4**

Crema de mongeta blanca, porros i pera  
Truita de patates i carbassó  
Enciam i olives  
Fruita del temps / Pa sense gluten

**5**

Espinacs amb patata saltejats amb alliet i panses  
Macarrons sense gluten amb bolonyesa de soja texturitzada sense gluten  
Enciam i pastanaga  
Iogurt ECO natural sense sucre / Pa sense gluten

**6**

Arròs integral amb tomàquet  
Palomet a al forn  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**7**

Crema de pèsols i patata  
Carn magra a la planxa  
Enciam i remolatxa  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

*Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

*Patates saltades amb alliet  
Truita francesa*

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

*Sopa d'au amb pasta s.g.  
Tacos vegetals casolans*

**10**

Llenties estofades amb hortalisses  
Aletes de pollastre  
Enciam i pipes de girasol  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**11**

Arròs integral amb verdures i pèsols  
Truita de patates  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**12**

Coliflor a l'alliet (verdura fresca)  
Cigrons saltejats amb verdures  
Enciam i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre  
Pa sense gluten

**13**

Sopa de brou vegetal amb arròs  
Rap amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**14**

Crema de pastanaga  
Pollastre rostit  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

*Amanida d'escalivada  
Peix a la planxa*

*Sopa de pasta s.g. amb verdures  
Gall dindi a la planxa*

*Crema de carbassa  
Amanida de llenties*

*Pasta s.g. amb hortalisses  
Truita francesa*

*Amanida variada  
Pizza vegetal casolana*

**17**

Mongeta tendra amb patata  
Bacallà a la planxa/forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**18**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Vedella a la jardineria  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**19**

Espaguetis sense gluten amb salsa de remolatxa i tomàquet  
Daus d'au adobats  
Enciam i remolatxa  
Iogurt ECO natural sense sucre  
Pa sense gluten

**20**

Purè de verdures  
Arròs integral amb bolonyesa de llenties  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**21**

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita d'espinacs i patata  
Enciam i olives  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

*Amanida de cigrons  
Pollastre a la planxa*

*Amanida variada  
Peix a la planxa*

*Crema de porros  
Truita francesa*

*Pasta amb tomàquet  
Pollastre a la planxa*

*Crema de carbassa  
Hamburguesa vegetal completa*

**24**

Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Pollastre rostit  
Enciam i pipes de carbassa  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**25**

Bròquil amb patata  
Pizza sense gluten de bolonyesa Vegetal (soja texturitzada) sense gluten  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**26**

Arròs amb tomàquet  
Truita de patates i carbassó  
Enciam i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre  
Pa sense gluten

**27**

Macarrons sense gluten al pesto  
Peix fresc de mercat  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**28**

Crema de carbassó (sense llet)  
Pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

*Amanida d'arròs  
Truita de patates*

*Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil*

*Coliflor i mongeta tendra  
Peix a la planxa*

*Cigrons saltats  
Pollastre a la planxa*

*Sopa d'au amb pasta s.g.  
Seitan arrebossat*

**31**

Gratinat de coliflor i patata sense margarina  
Truita francesa  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

**1**
**2**
**3**
**4**

*Amanida verda  
Truita de patates*

**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 (espirals), 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)



MENÚ MARÇ - GLUTEN