



# MENÚ ABRIL - GLUTEN

## DILLUNS

31

7

14

21

28

Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Tiretes de lluç arrebossades (no gluten/ou)  
Amanida d'enciams i pastanaga  
Fruita del temps / Pa integral

Amanida verda  
Truita de patates

## DIMARTS

1

Vichissoise (porros, patata i llet)  
Cigrons amb arròs (ceba, pastanaga, carbassa)  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps / Pa sense gluten

Amanida variada  
Peix a la planxa

8

Purè de pastanaga  
Pasta NO GLUTEN amb bolonyesa de vedella  
Enciam i olives verdes logurt ECO natural  
Pa sense gluten / Formatge ratllat

Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa

15

22

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

Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa

29

Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)  
Pollastre al forn  
Panís de blat de moro  
logurt ECO natural / Pa sense gluten

Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil

## DIMECRES

2

Trinxat de col i patata  
Pollastre amb salsa de prunes  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Pasta sense gluten amb tomàquet  
Truita francesa

9

Arròs fregit amb verdures (pastanaga, pebrot i xampinyons)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciams i remolatxa  
Fruita del temps / Pa sense gluten

Crema de carbassa  
Amanida de llenties

16

23

Sopa amb pasta NO GLUTEN  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides  
Gel de gel  
Pa sense gluten amb tomàquet

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

30

Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro  
Pasta NO GLUTEN amb bolonyesa de vedella  
Formatge ratllat  
Fruita del temps / Pa sense gluten

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

## DIJOUS

3

Arròs ECO integral amb tomàquet  
Bacallà a la llauna amb mongetes  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Crema de carbassó  
Pèsols saltats amb pernil

10

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Truita de patata i ceba  
Enciam i germinats  
Fruita del temps / Pa sense gluten amb tomàquet

Sopa d'au amb pasta sense gluten  
Peix a la planxa

17

24

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

Cigrons saltats  
Pollastre a la planxa

1

FESTA

## DIVENDRES

4

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa sense gluten amb tomàquet

Sopa d'au amb pasta sense gluten  
Tacos vegetals casolans

11

Sopa d'au amb pasta NO GLUTEN  
Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps / Pa sense gluten

Amanida variada  
Pizza s.g. vegetal casolana

18

25

Mongeta tendra i patata  
Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou)  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Sopa d'au amb pasta sense gluten  
Seitan arrebossat sense gluten

2

### 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)

**Paidos**  
Fundesplai