



MENÚ ABRIL - GLUTEN

DILLUNS

31

7

14

21

28

DIMARTS

1

8

15

22

29

DIMECRES

2

9

16

23

30

DIJOUS

3

10

17

24

1

DIVENDRES

4

11

18

25

2

31

7 Pèsols i patata
Lluç a la romana (no gluten/ou)
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps / Pa sense gluten

Amanida d'escalivada
Pollastre a la planxa

14 FESTA

21 FESTA

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

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 Puré 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 FESTA

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 cebes)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
logurt ECO natural / Pa sense gluten

Crema de carbassó
Pèsols saltats amb pernil

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 FESTA

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

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 cebes
Enciam i germinats
Fruita del temps / Pa sense gluten amb tomàquet

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

17 FESTA

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

4 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i cebes
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 FESTA

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

Paidos
Fundesplai