



MENÚ MAIG - GLUTEN

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1 FESTA	2 FESTA
5 Purè de carbassó (amb ceba i patata) Mongetes saltades al pebre vermell Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa sense gluten Crostons de pa sense gluten	6 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps / Pa amb tomàquet sense gluten	7 Bledes amb patata ECO Pollastre a l'allet Tomàquet al forn Fruita del temps Pa sense gluten	8 Arròs ECO integral amb tomàquet Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou) Amanida d'enciams i panses Fruita del temps Pa sense gluten	9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà sense gluten (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa sense gluten Lactonesa amb all
<i>Patata al forn</i> <i>Salmó al forn</i>	<i>Sopa d'arròs amb verdures</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<i>Crema de carbassa</i> <i>Amanida de llenties</i>	<i>Sopa d'au amb pasta sense gluten</i> <i>Vedella a la planxa</i>	<i>Verdura a la planxa</i> <i>Pizza sense gluten vegetal casolana</i>
12 Llenties saltades amb verdures Lluç arrebossat (no gluten/ou) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten	13 Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella iogurt ECO natural / Pa sense gluten Formatge ratllat	14 Vichissoise (porros, patata i llet) Hamburguesa de vedella mixta Panís de blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten Crostons de pa sense gluten	15 Pèsols i patata Gall dindi amb salsa de poma Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten	16 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Truita de carbassó, patata i ceba Amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps Pa amb tomàquet sense gluten
<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Truita francesa</i>	<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Salmó a la planxa</i>	<i>Pasta sense gluten amb tomàquet</i> <i>Lluç arrebossat sense gluten</i>	<i>Amanida</i> <i>Tacos sense gluten vegetals casolans</i>
19 Mongeta tendra i patata Salmó al forn amb verduretes (pastanaga i ceba) Enciam i ravenets Fruita del temps Pa sense gluten	20 Pasta sense gluten al pesto Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten Formatge ratllat	21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Maira arrebossada sense gluten/ou Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten	22 Arròs ECO integral amb tomàquet Pollastre al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps Pa sense gluten	23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten
<i>Arròs amb verdures</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<i>Crema de carbassó</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i>	<i>Cigrons saltats</i> <i>Gall dindi a la planxa</i>	<i>Sopa d'au amb pasta sense gluten</i> <i>Pollastre arrebossat sense gluten</i>
26 Pasta sense gluten a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó) Truita de patata i ceba Enciam i olives verdes Fruita del temps / Pa amb tomàquet no gluten Formatge ratllat	27 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Lluç a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga iogurt ECO natural Pa sense gluten	28 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten Formatge ratllat	29 Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Carn magre de porc arrebossada (no gluten/ou) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa sense gluten Crostons de pa sense gluten	30 Arròs pilaf ECO Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps Pa sense gluten
<i>Purè de patates</i> <i>Vedella a la planxa</i>	<i>Crema de carbassó</i> <i>Pollastre al forn</i>	<i>Patata i mongeta tendra</i> <i>Peix a la planxa</i>	<i>Patata i mongeta</i> <i>Pollastre a la planxa</i>	<i>Sopa d'au amb pasta sense gluten</i> <i>Carn arrebossada sense gluten</i>

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