



MENÚ MAIG - GLUTEN

DILLUNS

28

5

Purè de carbassó (amb ceba i patata)
Mongetes saltades al pebre vermell
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa sense gluten
Croston de pa sense gluten

Patata al forn
Salmó al forn

12

Llenties saltades amb verdures
Lluç arrebossat (no gluten/ou)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa sense gluten

Arròs amb hortalisses
Pollastre a la planxa

19

Mongeta tendra i patata
Salmó al forn amb verdures (pastanaga i ceba)
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa sense gluten

Arròs amb verdures
Pollastre a la planxa

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

Purè de patates
Vedella a la planxa

DIMARTS

29

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

Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa

13

Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Iogurt ECO natural / Pa sense gluten
Formatge ratllat

Crema de verdures
Truita francesa

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

Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa

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

Crema de carbassó
Pollastre al forn

DIMECRES

30

7

Bledes amb patata ECO
Pollastre a l'allet
Tomàquet al forn
Fruita del temps
Pa sense gluten

Crema de carbassa
Amanida de llenties

14

Vichissoise (porros, patata i llet)
Hamburguesa de vedella mixta
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa sense gluten
Croston de pa sense gluten

Arròs amb hortalisses
Salmó a la planxa

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

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

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

Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa

DIJOUS

1

FESTA

8

Arròs ECO integral amb tomàquet
Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou)
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps
Pa sense gluten

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

15

Pèsols i patata
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa sense gluten

Pasta sense gluten amb tomàquet
Lluç arrebossat sense gluten

22

Arròs ECO integral amb tomàquet
Pollastre al forn
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita del temps
Pa sense gluten

Cigrons saltats
Gall dindi a la planxa

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
Croston de pa sense gluten

Patata i mongeta
Pollastre a la planxa

DIVENDRES

2

FESTA

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

Verdura a la planxa
Pizza sense gluten vegetal casolana

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

Amanida
Tacos sense gluten vegetals casolans

23

Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa sense gluten

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

30

Arròs pilaf ECO
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa sense gluten

Sopa d'au amb pasta sense gluten
Carn arrebossada sense gluten

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.

MILLORES NUTRICIONALS

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

Paidos Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326