



# MENÚ MAIG – LLEGUMS (SI TRACES)

DILLUNS

28

5 Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa sense gluten  
Croston de pa sense gluten

Patata al forn  
Salmó al forn

12

Patates amb hortalisses  
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 verduretes (pastanaga i ceba)  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa sense gluten

Arròs amb verdures  
Pollastre a la planxa

26

Pasta sense al·lèrgens a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Truita de patata i ceba  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet sense gluten / Formatge ratllat

Puré de patates  
Vedella a la planxa

DIMARTS

29

6 Arròs amb verdures (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 al·lèrgens amb bolonyesa de vedella  
Iogurt ECO natural  
Pa sense gluten / Formatge ratllat

Crema de verdures  
Truita francesa

20

Pasta sense al·lèrgens 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

Patates 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 tonyina

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

Patates amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
Maira arrebossada (no 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 al·lèrgens 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 s.a.  
Vedella a la planxa

15

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

Pasta amb tomàquet  
Lluç arrebossat s.a.

22

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

Pasta s.a. amb hortalisses  
Gall dindi a la planxa

29

Puré de pastanaga  
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  
Truita francesa

DIVENDRES

2

FESTA

9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc  
Arròs saltat amb calamars (peix, calamars, sofregit)  
Fruita del temps  
Pa sense gluten  
Lactonesa amb all

Verdura a la planxa  
Pizza vegetal casolana s.a.

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 vegetals casolans s.a.

23

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

Sopa d'au amb pasta s.a.  
Carn arrebossada s.a.

30

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

Sopa d'au amb pasta s.a.  
Hamburguesa

## 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)

