

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
Croston 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

*Patata al forn
Salmó al forn*

*Sopa d'arròs amb verdures
Gall dindi a la planxa*

*Crema de carbassa
Amanida de llegums*

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

*Verdura a la planxa
Pizza sense gluten vegetal casolana*

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
Croston 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

*Arròs amb hortalisses
Pollastre a la planxa*

*Crema de verdures
Truita francesa*

*Arròs amb hortalisses
Salmó a la planxa*

*Pasta sense gluten amb tomàquet
Lluç arrebossat sense gluten*

*Amanida
Tacos sense gluten vegetals casolans*

19

Mongeta tendra i patata
Salmó al forn amb verdures (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

*Arròs amb verdures
Pollastre a la planxa*

*Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa*

*Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa*

*Cigrons saltats
Gall dindi a la planxa*

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

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
Croston de pa sense gluten

30

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

*Purè de patates
Vedella a la planxa*

*Crema de carbassó
Pollastre al forn*

*Patata i mongeta tendra
Peix a la planxa*

*Patata i mongeta
Pollastre a la planxa*

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

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



MENÚ MAIG - GLUTEN