



MENÚ MAIG – LLEGUMS (SI TRACES)

DILLUNS

28

5

Purè 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)
Trita de patata i ceba
Enciam i olives verdes
Fruita del temps / Pa amb tomàquet sense gluten / Formatge ratllat

Purè de patates
Vedella a la planxa

DIMARTS

29

6

Arròs amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Trita 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
Trita 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

Purè 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
Trita 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)
Trita 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

Paidos
Fundesplai