

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

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 elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326