

DILLUNS

29

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

6

Mongeta tendra i patata
Samó al forn amb salsa de verdures (pastanaga i ceba)
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps
Pa sense gluten

13

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

Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn

20

Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Arròs negre amb calamars
Lactonesa amb all
Fruita del temps / Pa sense gluten

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

27

Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps / Pa amb tomàquet sense gluten

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

DIMARTS

30

7

Sopa d'au amb pasta s. gluten
Pollastre arrebossat sense gluten/ou
Enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa sense gluten

14

Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç arrebossat sense gluten/ou
Enciam i sèsam
Fruita del temps
Pa sense gluten / Crostons de pa

21

Puré de verdures
Pèsols ofegats amb pernil i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt ECO natural
Pa sense gluten
Crostons de pa sense gluten

28

Mongeta tendra i patata
Lluç arrebossat sense gluten/ou
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa sense gluten

Arròs amb verdures
Truita

DIMECRES

1

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

Amanida amb formatge fresc
Cigrons estofats

8

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa amb tomàquet sense gluten

15

Bledes amb patata
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps
Pa sense gluten

22

Pasta sense gluten amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i poma
Formatge ratllat
Pa amb tomàquet sense gluten/Fruita del temps

Cuscús amb verdures
Peix blanc a la planxa o al forn

29

Arròs integral amb verdures (pastanaga, carbassa, pebrot i xampinyons)
Gall dindi a la planxa
Enciam i panses
Fruita del temps / Pa sense gluten

Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

DIJOUS

2

Sopa de peix (sofregit i fumet de peix)
Salsitxes de porc amb tomàquet
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa sense gluten

Patates amb verdures
Pollastre a la planxa

9

Crema de carbassa (pastanaga, ceba i patata)
Estofat de sípia amb patates i pèsols
Crostons de pa sense gluten
Fruita del temps / Pa sense gluten

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

16

Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Truita de carbassó, patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps
Pa amb tomàquet sense gluten

Amanida
Carn blanca a la planxa o forn

23

Trinxat de col i patata
Bacallà amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà

30

Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat
Fideus a la cassola sense gluten (sofregit de tomàquet, costella i salsitxes de porc)
Fruita del temps / Pa sense gluten

Verdures al forn
Seitan al forn

DIVENDRES

3

Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses)
Lluç amb salsa verda
Enciam i germinats
Fruita del temps
Crostons de pa sense gluten/ Pa sense gluten

Arròs amb hortalisses
Llom a la planxa o forn

10

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

Verdura
Pizza vegetal casolana

17

Arròs pilaff ECO
Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons)
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa sense gluten

Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

24

Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Pollastre a l'allet
Albergínia arrebossada s.gluten/ou
Fruita del temps / Pa sense gluten

Amanida
Pizza vegetal casolana

31

FESTA

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