

DILLUNS

3 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons no gluten
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Amanida de patata
Gall dindi a la planxa*

DIMARTS

4 Arròs integral amb tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
Enciam i olives verdes
iogurt ECO natural
Pa amb tomàquet sense gluten

*Verdura al forn
Peix a la planxa*

DIMECRES

5 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Maira arrebossada sense gluten
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Crema de verdures
Gall dindi a la planxa*

DIJOUS

6 Trinxat de col i patata
Lluç al forn
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Llenties amb verdures
Trita francesa*

DIVENDRES

7 Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Amanida
Pizza vegetal casolana*

10 Crema de pastanaga (amb ceba i patata)
Pasta no gluten amb bolonyesa de vedella
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Arròs amb verdures
Pollastre a la planxa*

11 Llenties amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Bacallà fresc arrebossat sense gluten
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Amanida d'espínacs
Trita francesa*

12 Pasta no gluten amb salsa de remolatxa
Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga)
Fruita del temps / Pa sense gluten
Formatge ratllat

*Verdures a la planxa
Lluç al forn*

13 Patates amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Pollastre amb salsa de prunes
Amanida d'enciam i magrana
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Pasta sense gluten amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

14 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)
Trita de patata, carbassa i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps / Pa amb tomàquet sense gluten

*Crema de verdures
Pollastre arrebossat sense gluten*

17 Sopa d'au amb pasta no gluten
Bacallà a la llauna amb mongetes
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Arròs amb verdures
Trita francesa*

18 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i olives verdes
iogurt ECO natural
Pa sense gluten

*Amanida
Gall dindi a la planxa*

19 Mongeta tendra i patata
Pollastre arrebossat sense gluten
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Pasta sense gluten amb tomàquet
Peix a la planxa*

20 Arròs integral amb tomàquet
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciams i taronja
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Amanida de llegums
Gall dindi a la planxa*

21 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc
Pasta no gluten amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Patata al forn
Hamburguesa vegetal*

24 Escudella barrejada amb pasta sense gluten
Lluç al forn
Enciam i olives verdes
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Purè de verdures
Pollastre a la planxa*

25 Arròs pilaf
Gall dindi a l'orenga (sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Patata i mongeta tendra
Lluç a la planxa*

26 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata)
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Amanida d'enciam i blat de moro
Formatge ratllat
Fruita del temps / Pa sense gluten

*Amanida
Cigrons amb verdures*

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

*Arròs amb tomàquet
Gall dindi a la planxa*

28 Bledes amb patata ECO
Salsitxes de porc al forn
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa sense gluten

*Crema de verdures
Tacos vegetals casolans*

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