

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

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

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

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

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

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

Amanida d'espínacs
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

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

DIMECRES

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

Crema de verdures
Gall dindi a la planxa

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

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

Pasta sense gluten amb tomàquet
Peix 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

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

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

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

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

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

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 arreboïat sense gluten

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

Patata al forn
Hamburguesa vegetal

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

* Els menús fins 2n de primària no contenen fruita seca sencera

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