



MENÚ JUNY - GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Puré de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Filet de lluç a la romana (NO gluten NO ou) Enciam i olives verdes Fruita del temps Pa sense gluten Crostons sense gluten <i>Crema de verdures</i> <i>Ou</i>	2 Arròs integral ECO amb tomàquet Truita de patata i carbassó Enciam i cogombre Iogurt ECO natural Pa sense gluten amb tomàquet <i>Mongeta i patata</i> <i>Peix blanc</i>	3 Mongetes saltades al pebre vermell Salsitxes al forn Samfaina Fruita del temps Pa sense gluten <i>Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc</i>	4 Bledes amb patata Pollastre al forn Tomàquet amanit amb orenga Fruita del temps Pa sense gluten <i>Verdures al forn</i> <i>Amanida de llenties</i>	5 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i verat Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten Formatge ratllat <i>Amanida</i> <i>Pizza (sense gluten) vegetal casolana</i>
8 Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Ous durs amb tomàquet Enciam i cogombre Fruita del temps Pa sense gluten <i>Arròs amb verdures</i> <i>Carn blanca</i>	9 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà SENSE gluten (peix, calamars, sofregit) Fruita del temps Pa sense gluten Lactonesa <i>Llenties amb verdures</i> <i>Ou</i>	10 Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga Enciam i pastanaga Fruita del temps Pa sense gluten <i>Saltejat de verdures</i> <i>Peix blau</i>	11 Crema de pèsols Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten Formatge ratllat <i>Amanida</i> <i>Saltejat de mongeta blanca</i>	12 Mongeta tendra i patata Bacallà al forn Carbassó arrebossat NO gluten NO ou Fruita del temps Pa sense gluten <i>Crema de verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
15 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i ou dur Arròs ECO negre amb calamars Fruita del temps Pa sense gluten Lactonesa <i>Saltejat de verdures</i> <i>Peix blanc</i>	16 Mongetes saltades al pebre vermell Lluç al forn (SENSE crostra) Enciam i pastanaga Iogurt ECO natural Pa sense gluten <i>Bledes amb patata</i> <i>Ou</i>	17 Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba) Pollastre al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps Pa sense gluten <i>Amanida de pasta sense gluten amb cigrons</i>	18 Gaspatxo (SENSE gluten) Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa sense gluten Formatge ratllat <i>Crema de verdures</i> <i>Carn blanca</i>	19 Hamburguesa completa amb pa sense gluten Patates fregides Gelat <i>Verdures al forn</i> <i>Tacos vegetals casolans</i>
22 VACANCES	23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R no contenen fruits secs.

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