plafarreras



MENÚ NOVEMBRE - GLUTEN

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Cigrons guisats amb hortalisses (ceba, pastanaga, perbot i tomàquet) **Maira arrebossada NO gluten / NO ou** Amanida d'enciams i poma Fruita del temps **Pa sense gluten** *Crema de verdures* *Carn blanca*	**3** Arròs ECO integral amb tomàquet Truita de patata, moniato i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural **Pa sense gluten amb tomàquet** *Verdures al forn* *Saltejat de mongeta blanca*	**4** Trinxat de col i patata **Lluç al forn NO crostra** Amanida d'enciams NO pipes de carbassa Fruita del temps **Pa sense gluten** *Sopa amb pasta sense gluten* *Ou*	**5** **Arròs amb hortalisses (pastanaga, carbassó i ceba)** Pollastre al forn Panís de blat de moro Fruita del temps **Pa sense gluten** *Mongeta i patata* *Peix blau*	**6** **Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons NO gluten** Pastís de mongeta blanca i patata Fruita del temps **Pa sense gluten** *Amanida* *Tacos vegetals casolans*
9 Crema de pastanaga (amb ceba i patata) **Pasta NO gluten amb bolonyesa de vedella** Formatge ratllat Fruita del temps **Pa sense gluten** *Arròs saltejat amb verdures* *Ou*	**10** **Pasta NO gluten amb salsa de remolatxa, tomàquet i pastanaga** Formatge ratllat **Bacallà fresc arrebossat NO gluten / NO ou** Enciam i ravenets Fruita del temps **/ Pa sense gluten** *Quinoa amb verdures* *Carn blanca*	**11** **Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)** Ous durs amb tomàquet Fruita del temps **Pa sense gluten** *Crema de verdures* *Peix blanc*	**12** Pèsols i patata Pollastre al forn amb salsa de prunes Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps **Pa sense gluten** *Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc*	**13** Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix) Vedella estofada amb patates (sofregit i pastanaga) Fruita del temps **Pa sense gluten** *Verdura al forn* *Hamburguesa vegetal casolana*
16 **Sopa d'au amb pasta NO gluten** Bacallà a la llauna amb mongetes Fruita del temps **Pa sense gluten** *Amanida de patata* *Carn blanca*	**17** Cigrons ECO guisats amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, carbassa i ceba Enciam i olives verdes Iogurt ECO natural **Pa sense gluten amb tomàquet** *Crema de verdures* *Peix blau*	**18** Mongeta tendra i patata **Pit de pollastre arrebossat NO gluten / No ou** Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps **Pa sense gluten** *Amanida de pasta sense gluten amb formatge fresc*	**19** Arròs ECO integral amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps **Pa sense gluten** *Amanida* *Saltejat de cigrons amb verduretes*	**20** Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc **Pasta NO gluten amb bolonyesa de vedella** Fruita del temps **Pa sense gluten** *Crema de verdures* *Coca de verdures sense gluten*
23 **Sopa d'au amb pasta NO gluten** Lluç al forn Enciam i olives verdes Fruita del temps **Pa sense gluten** *Verdures al forn* *Saltejat de llenties*	**24** Arròs pilaff ECO Gall d'indi a l'orenga (guisat amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps **Pa sense gluten** *Pasta sense gluten amb verdures* *Ou*	**25** Puré de verdures **Pasta NO gluten amb bolonyesa de vedella** Formatge ratllat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps / **Pa sense gluten** *Amanida de patata* *Peix blanc*	**26** Llenties ECO guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i magrana Fruita del temps **Pa sense gluten amb tomàquet** *Sopa amb pasta sense gluten* *Carn blanca*	**27** Bledes amb patata Salsitxes de porc al forn Xips de moniato Fruita del temps **Pa sense gluten** *Saltejat de verdures* *Pizza vegetal casolana sense gluten*
30 Mongeta tendra i patata **Lluç arrebossat NO gluten / NO ou** Amanida d'enciams i poma Fruita del temps **Pa sense gluten** *Arròs saltejat amb verdures* *Carn blanca*				

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R 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

Paidos
Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326