

DILLUNS

2 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Salsitxes de porc al forn amb tomàquet
Carbassó a la romana sense gluten
Fruita del temps/Pa sense gluten

9 Amanida d'enciams, tomàquet, blat de moro, olives i formatges fresc
Fideuà sense gluten
Fruita del temps/Pa sense gluten

16 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Maira arrebossada sense gluten
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa sense gluten

23 Arròs eco amb tomàquet
Calamars a l'andalusa sense gluten
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa sense gluten

30 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i verat
Arròs eco a la cassola amb gall dindi (sofregit de tomàquet i pèsols)
Fruita del temps/Pa sense gluten

DIMARTS

3 Mongeta tendra i patata
Seitó arrebossat sense gluten (infantil: Maira arrebossada sense gluten)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa sense gluten

10 Mongetes guisades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt eco natural/Pa sense gluten

17 Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix)
Fricandó de vedella amb xampinyons sense gluten
Fruita del temps/Pa sense gluten

24 Mongetes saltades al pebre vermell
Truita d'espínacs
Pa sense gluten amb tomàquet
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt eco natural

31 Llenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa sense gluten

DIMECRES

4 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot, tomàquet)//Truita de carbassó, patata i ceba//Enciam i olives negres
Fruita del temps/Pa sense gluten amb tomàquet

11 Bledes amb patata eco
Pollastre arrebossat sense gluten
Tomàquet al forn
Fruita del temps/Pa sense gluten

18 Puré de carbassa (amb ceba i patata)
Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal
Amanida d'enciams i panses
Fruita del temps/Pa sense gluten

25 Pasta sense gluten amb hortalisses
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps/Pa sense gluten

DIJOUS

5 Vichissoise (porros, patata i llet)
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps/Pa sense gluten

12 Arròs eco amb tomàquet
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciams i poma
Fruita del temps/Pa sense gluten

19 Cigrons amb espínacs (ceba, pastanaga, espínacs, pebrot i tomàquet)
Gall dindi amb salsa de poma
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa sense gluten

26 Amanida d'enciams, pastanaga, ou dur i blat de moro
Lasanya de llenties sense gluten
Fruita del temps/Pa sense gluten

DIVENDRES

6 Arròs pilaff eco
Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa sense gluten

13 Puré de pastanaga
Cigrons amb arròs i curri eco (ceba, pastanaga, carbassa)
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa sense gluten

20 Pasta sense gluten amb salsa de porros
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa sense gluten amb tomàquet

27 Bledes amb patata eco
Bacallà amb tomàquet
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps/Pa sense gluten

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