



MENÚ MAIG – SENSE GLUTEN

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'espinaacs 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 espinaacs (ceba, pastanaga, espinaacs, 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

