



MENÚ ABRIL - GLUTEN

DILLUNS

28

DIMARTS

29

DIMECRES

30

DIJOUS

31

DIVENDRES

1

Amanida d'enciams, olives, cogombre i blat de moro
Lasanya de llenties sense gluten
Fruita del temps/Pa sense gluten

4

Crema de pastanaga (amb ceba, patata)
Pasta sense gluten amb bolonyesa de vedella
Fruita del temps/Pa sense gluten

5

Lenties eco amb hortalisses(ceba, tomàquet, pastanga i pebrot)
Truita paisana (patata, ceba, pebrot verd i vermell)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt eco natural/Pa sense gluten

6

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

7

Col i patata
Vedella a la jardinera (sofregit, pastanaga, pèsols, xampinyons)
Amanida d'enciams i pipes de carbassa
Fruita del temps/Pa sense gluten

8

Sopa d'au amb pasta sense gluten
Lluç amb salsa verda
Enciam i olives verdes
Fruita del temps/Pa sense gluten

11

FESTA

12

FESTA

13

FESTA

14

FESTA

15

FESTA

18

FESTA

19

Lenties eco amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanga i pebrot)
Ous durs amb tomàquet
Enciam i olives negres
logurt eco natural/Pa sense gluten

20

Mongeta tendra i patata
Bacallà amb tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps/Pa sense gluten

21

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre
Arròs eco amb pollastre
Fruita del temps/Pa sense gluten

22

Sopa d'au amb pasta sense gluten
Llibret sense gluten
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa sense gluten

25

Mongetes saltades al pebre vermell
Calamars sense gluten
Amanida d'enciam i pastanga
Fruita del temps/Pa sense gluten

26

Pasta sense gluten amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps/Pa sense gluten

27

Bledes amb patata
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps/Pa sense gluten

28

Arròs eco integral amb tomàquet
Truita de patata i ceba
Enciam i col llombarda
Fruita del temps/Pa sense gluten

29

Puré de carbassó (amb ceba i patata)
Pasta sense gluten amb bolonyesa vegetal
Amanida d'enciams i poma
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 (spirals), 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.

Podem trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

