



MENÚ NOVEMBRE DIETA TOVA

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 FESTA	5 Puré de pastanaga Pasta blanca Poma/plàtan Pa integral <i>Arròs blanc Ou</i>	6 Arròs blanc Truita a la francesa Poma/plàtan Pa integral <i>Patata bullida Llom a la planxa o forn</i>	7 Pasta blanca Pollastre a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Crema de pastanaga Peix a la planxa</i>	8 Patata bullida Lluç a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Arròs blanc ou</i>
11 Puré de pastanaga Pasta blanca Poma/plàtan Pa integral <i>Arròs blanc Peix blau a la planxa o forn</i>	12 Patata bullida Maira a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Pasta blanca Ou</i>	13 Pasta blanca Vedella a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Crema de pastanaga Peix blanc a la planxa o forn</i>	14 Patata bullida Pollastre a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Pasta blanca Carn blanca a la planxa o forn</i>	15 Arròs blanc Truita a la francesa Poma/plàtan Pa integral <i>Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal casolana</i>
18 Sopa d'au amb pasta Lluç a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Pasta blanca Carn blanca a la planxa o forn</i>	19 Arròs blanc Ous durs Poma/plàtan Pa integral <i>Arròs blanc Hamburguesa vegetal casolana</i>	20 Patata bullida Bacallà a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Pasta blanca Ou</i>	21 Arròs blanc Pollastre a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Patata bullida Llom a la planxa o forn</i>	22 Pasta blanca Vedella a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Arròs blanc Ou</i>
25 Pasta blanca Lluç a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Arròs blanc Carn blanca a la planxa o forn</i>	26 Arròs blanc Gall dindi a la planxa Poma/plàtan Pa integral <i>Patata bullida ou</i>	27 Puré de pastanaga Pasta blanca Poma/plàtan Pa integral <i>Pasta blanca Peix blanc a la planxa o forn</i>	28 Arròs blanc Truita a la francesa Poma/plàtan Pa integral <i>Patata bullida Ou</i>	29 Patata bullida Llom a la planxa Poma/plàtan PA integral <i>Crema de pastanaga Peix blanc a la planxa</i>

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