



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  |  |   | 1<br>FESTA  |
| 4<br>FESTA  | 5<br>Purè de pastanaga<br>Pasta blanca<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Arròs blanc<br/>Ou</i>                  | 6<br>Arròs blanc<br>Truita a la francesa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Patata bullida<br/>Llom a la planxa o forn</i>            | 7<br>Pasta blanca<br>Pollastre a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Crema de pastanaga<br/>Peix a la planxa</i>            | 8<br>Patata bullida<br>Lluç a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Arròs blanc<br/>ou</i>                                    |
| 11<br>Purè de pastanaga<br>Pasta blanca<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Arròs blanc<br/>Peix blau a la planxa o forn</i>          | 12<br>Patata bullida<br>Maira a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Pasta blanca<br/>Ou</i>              | 13<br>Pasta blanca<br>Vedella a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Crema de pastanaga<br/>Peix blanc a la planxa o forn</i> | 14<br>Patata bullida<br>Pollastre a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Pasta blanca<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i> | 15<br>Arròs blanc<br>Truita a la francesa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Crema de pastanaga<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i> |
| 18<br>Sopa d'au amb pasta<br>Lluç a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Pasta blanca<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i> | 19<br>Arròs blanc<br>Ous durs<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Arròs blanc<br/>Hamburguesa vegetal casolana</i> | 20<br>Patata bullida<br>Bacallà a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Pasta blanca<br/>Ou</i>                                | 21<br>Arròs blanc<br>Pollastre a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Patata bullida<br/>Llom a la planxa o forn</i>         | 22<br>Pasta blanca<br>Vedella a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Arròs blanc<br/>Ou</i>                                  |
| 25<br>Pasta blanca<br>Lluç a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Arròs blanc<br/>Carn blanca a la planxa o forn</i>         | 26<br>Arròs blanc<br>Gall dindi a la planxa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Patata bullida<br/>ou</i>          | 27<br>Purè de pastanaga<br>Pasta blanca<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Pasta blanca<br/>Peix blanc a la planxa o forn</i>         | 28<br>Arròs blanc<br>Truita a la francesa<br>Poma/plàtan<br>Pa integral<br><br><i>Patata bullida<br/>Ou</i>                               | 29<br>Patata bullida<br>Llom a la planxa<br>Poma/plàtan<br>PA integral<br><br><i>Crema de pastanaga<br/>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](http://www.paidos.cat)



MENÚ NOVEMBRE DIETA TOVA

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326

2024-25