



Ciutat d'Alba

MENÚ DESEMBRE – SENSE COLESTEROL

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Galets amb salsa de carbassa Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral <i>Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>	3 Puré de verdures Truita de mongeta blanca Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps Pa amb tomàquet/ Crostons <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	4 Mongeta tendra amb patata Salmó amb salsa de verdures Fruita del temps Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn Truita francesa</i>	5 Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix) Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral <i>Amanida Carn blanca a la planxa o forn</i>	6 FESTA
9 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i olives Macarrons eco amb bolonyesa vegetal Fruita del temps/ Pa integral <i>Arròs amb hortalisses Peix blau a la planxa o forn</i>	10 Arròs Eco integral amb Tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral <i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	11 Trinxat de col i patata Vedella a la planxa Fruita del temps Pa integral <i>Crema de verdures Peix a la planxa o forn</i>	12 Llenties Eco amb hortalisses Bacallà a la planxa Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral <i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	13 Pèsols i patata Pollastre a la planxa Fruita del temps Pa integral <i>Amanida de llenties Peix blau a la planxa o forn</i>
16 Mongeta tendra i patata Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps/ Pa integral <i>Crema de verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	17 Cuscús Eco amb hortalisses Pollastre al forn Enciam i blat de moro Iogurt Eco natural Pa integral <i>Pasta amb verdures Truita francesa</i>	18 Puré de verdures Espagueties Eco amb bolonyesa vegetal Fruita del temps/ pa integral <i>Arròs amb verdures Peix blanc a la planxa o forn</i>	19 Cigrons amb hortalisses Lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral <i>Verdures al forn Carn blanca a la planxa o forn</i>	20 Sopa d'au amb pasta Eco Nadal Llom a la planxa Fruita del temps Pa integral Neules de xocolata <i>Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal casolana</i>
23 FESTA	24 FESTA	25 FESTA	26 FESTA	27 FESTA
30 FESTA	31 FESTA	1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA

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