



Ciutat d'Alba

MENÚ DESEMBRE – SENSE FRUITS SECS

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> Galets amb salsa de carbassa Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral	<b>3</b> Puré de verdures Truita de mongeta blanca Amanida d'enciams i taronja logurt Eco natural Pa amb tomàquet/ Crostons casolans	<b>4</b> Mongeta tendra amb patata Salmó amb salsa de verdures Fruita del temps Pa integral	<b>5</b> Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix) Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral	<b>6</b> FESTA
<i>Arròs amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Falafel vegetal casolà</i>	<i>Amanida</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	
<b>9</b> Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Macarrons eco amb bolonyesa vegetal Formatge rallat Fruita del temps/ Pa integral	<b>10</b> Arròs Eco integral amb Tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral	<b>11</b> Trinxat de col i patata Vedella a la jardineria Fruita del temps Pa integral	<b>12</b> Llenties Eco amb hortalisses Bacallà fresc arrebossat Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	<b>13</b> Pèsols i patata Daus de pollastre amb salsa de poma Xips de moniato Fruita del temps Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses</i> <i>Peix blau a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Peix a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida</i> <i>Tacos casolans de verdures</i>
<b>16</b> Mongeta tendra i patata Ous durs amb beixamel i tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps/ Pa integral	<b>17</b> Arròs amb verdures Pollastre al forn Enciam i blat de moro logurt Eco natural Pa integral	<b>18</b> Puré de verdures Pasta amb bolonyesa de vedella Formatge rallat Fruita del temps/ pa integral	<b>19</b> Cigrons amb hortalisses Lluç arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	<b>20</b> Sopa d'au amb pasta Eco Nadal Mandonguilles amb tomàquet Fruita del temps Pa integral Galetes gullón i xocolata sense al·lèrgens
<i>Crema de verdures</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures</i> <i>Ou</i>	<i>Arròs amb verdures</i> <i>Peix blanc a la planxa o forn</i>	<i>Verdures al forn</i> <i>Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb verdures</i> <i>Hamburguesa vegetal casolana</i>
<b>23</b> FESTA	<b>24</b> FESTA	<b>25</b> FESTA	<b>26</b> FESTA	<b>27</b> FESTA
<b>30</b> FESTA	<b>31</b> FESTA	<b>1</b> FESTA	<b>2</b> FESTA	<b>3</b> 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](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326