



MENÚ DESEMBRE - RES DEL MAR

2024-25

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa  
Gall d'indi a la planxa  
Amanida d'enciams i poma  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana

9 Amanida d'enciam, pastanaga,  
blat de moro, olives i formatge  
fresc  
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal  
Formatge rallat  
Fruita del temps/ Pa integral

Arròs amb hortalisses  
Truita francesa

16 Mongeta tendra i patata  
Ous durs amb beixamel i  
tomàquet  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps/ Pa integral

Crema de verdures  
Truita francesa

23 FESTA

30 FESTA

DIMARTS

3 Puré de verdures  
Truita de mongeta blanca  
Amanida d'enciams i taronja  
Iogurt Eco natural  
Pa amb tomàquet/ Crostons

Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn

10 Arròs Eco integral amb  
Tomàquet  
Truita de patata i ceba  
Enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa integral

Pasta amb hortalisses  
Carn blanca a la planxa o forn

17 Cuscús Eco amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Enciam i blat de moro  
Iogurt Eco natural  
Pa integral

Pasta amb verdures  
Ou

24 FESTA

31 FESTA

DIMECRES

4 Mongeta tendra amb patata  
Gall d'indi a la planxa  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdures a la brasa o forn  
Falafel vegetal casolà

11 Trinxat de col i patata  
Vedella a la jardineria  
Fruita del temps  
Pa integral

Crema de verdures  
Amanida de lleties

18 Puré de verdures  
Espagueties Eco amb  
bolonyesa vegetal  
Formatge rallat  
Fruita del temps/ pa integral

Arròs amb verdures  
Llegums saltades

25 FESTA

1 FESTA

DIJOUS

5 Sopa d'arròs amb verdures  
(sofregit i fumet de peix)  
Pollastre al forn  
Patates fregides  
Fruita del temps/ Pa integral

Amanida  
Pizza vegetal casolana

12 Lleties Eco amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdures a la brasa o forn  
Hamburguesa vegetal casolana

19 Cigrons amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa integral

Verdures al forn  
Carn blanca a la planxa o forn

26 FESTA

2 FESTA

DIVENDRES

6 FESTA

13 Pèsols i patata  
Daus de pollastre amb salsa de  
poma  
Xips de moniato  
Fruita del temps  
Pa integral

Amanida  
Tacos casolans de verdures

20 Sopa d'au amb pasta Eco Nadal  
Mandonguilles amb tomàquet  
Fruita del temps  
Pa integral  
Neules de xocolata

Pasta amb verdures  
Hamburguesa vegetal casolana

27 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 (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.

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