



Ciutat d'Alba

MENÚ DESEMBRE

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa
Lluç a la romana
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
Peix blau a la planxa o forn

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

Crema de verdures
Peix blanc a la planxa o forn

23 FESTA

30 FESTA

DIMARTS

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

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 amb
tomàquet

Pasta amb hortalisses
Carn blanca a la planxa o forn

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

Amanida de lleties
Truita francesa

24 FESTA

31 FESTA

DIMECRES

4 Mongeta tendra amb patata
Salmó amb salsa de verdures
(pastanaga i ceba)
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Truita francesa

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

Crema de verdures
Truita francesa

18 Puré de verdures
Espaguetis ECO amb bolonyesa
vegetal
Formatge rallat
Fruita del temps/ pa integral

Arròs amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn

25 FESTA

1 FESTA

DIJOUS

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

Amanida
Pizza vegetal casolana

12 Lleties amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

19 Cigrons amb hortalisses
Lluç arrebossat
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 xocolata²

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 (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