



MENÚ DESEMBRE - SENSE OU

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa
Lluç arrebossat (sense gluten i ou)
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
Pasta amb bolonyesa de vedella
Formatge rallat
Fruita del temps/ Pa integral

Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn

16 Mongeta tendra i patata
Gall d'inidi a la planxa
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
Pollastre a la planxa
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
Pollastre a la planxa
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
Amanida de cigrons

24 FESTA

31 FESTA

DIMECRES

4 Mongeta tendra amb patata
Salmó amb salsa de verdures
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
Peix a la planxa o forn

18 Puré de verdures
Pasta amb bolonyesa
de vedella
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 Llenties Eco amb hortalisses
Bacallà fresc arrebossat (sense
gluten i ou)
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

19 Cigrons amb hortalisses
Lluç arrebossat
(sense gluten i ou)
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
Galetes gullón i xocolata sense
al·lèrgens

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

