



MENÚ DESEMBRE - SENSE LACTOSA

2024-25

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Galets amb salsa de carbassa Filet de lluç a la romana Amanida d'enciams i poma Fruita del temps Pa integral	3 Puré de verdures Truita de mongeta blanca Amanida d'enciams i taronja Iogurt sense lactosa Pa amb tomàquet/Crostons casolans	4 Mongeta tendra amb patata Salmó amb salsa de verdures Fruita del temps Pa integral	5 Sopa de peix amb arròs eco (sofregit i fumet de peix) Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral	6 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>Pizza vegetal casolana</i>	
9 Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc sense lactosa Macarrons eco amb bolonyesa vegetal Formatge rallat sense lactosa Fruita del temps/ Pa integral	10 Arròs Eco integral amb Tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps / Pa integral	11 Trinxat de col i patata Vedella a la jardinera Fruita del temps Pa integral	12 Llenties Eco amb hortalisses Bacallà fresc arrebossat Enciam i ravenets Fruita del temps Pa integral	13 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>Pizza vegetal casolana</i>
16 Mongeta tendra i patata Ous durs amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps/ Pa integral	17 Cuscús Eco amb hortalisses Pollastre al forn Enciam i blat de moro Iogurt sense lactosa Pa integral	18 Puré de verdures Espagueties Eco amb bolonyesa vegetal Formatge rallat sense lactosa Fruita del temps/ pa integral	19 Cigrons amb hortalisses Lluç arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps Pa integral	20 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>

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