



MENÚ DESEMBRE – SENSE COLESTEROL

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa
Filet de lluç 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 i olives
Macarrons eco amb bolonyesa
vegetal
Fruita del temps/ Pa integral

Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn

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

Crema de verdures
Peix blanc a la planxa o forn

DIMARTS

3 Puré de verdures
Truita de mongeta blanca
Amanida d'enciams i taronja
Fruita del temps
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
Truita francesa

DIMECRES

4 Mongeta tendra amb patata
Salmó amb salsa de verdures
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Truita francesa

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

Crema de verdures
Peix a la planxa o forn

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

Arròs amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn

DIJOUS

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

Amanida
Carn blanca a la planxa o forn

12 Llenties Eco amb hortalisses
Bacallà a la planxa
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

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

Verdures al forn
Carn blanca a la planxa o forn

DIVENDRES

6 FESTA

13 Pèsols i patata
Pollastre a la planxa
Fruita del temps
Pa integral

Amanida de lleties
Peix blau a la planxa o forn

20 Sopa d'au amb pasta
Eco Nadal
Llom a la planxa
Fruita del temps
Pa integral
Neules de xocolata

Pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

