



MENÚ DESEMBRE - DIETA TOVA

DILLUNS

2
Pasta blanca
Lluç a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Crema de verdures
Truita francesa*

9
Pasta blanca
Vedella a la planxa
Poma/plàtan
Pa blanc

*Crema de verdures
Bacallà a la planxa*

16
Patata bullida
Ous durs (sense salsa)
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Crema de verdures
Salmó al forn*

DIMARTS

3
Crema de pastanaga
Truita Francesa
logurt ECO natural
Pa blanc

*Arròs blanc
Pollastre la planxa o forn*

10
Arròs blanc
Truita francès
logurt natural
Pa blanc

*Pasta blanca
Truita francesa*

17
Arròs blanc
Pollastre al forn
logurt ECO natural
Pa blanc

*Pasta blanca
Truita francesa*

DIMECRES

4
Patata bullida
Salmó al forn
Poma/plàtan
Pa blanc

*Pasta blanca
Gall d'indi la planxa o forn*

11
Patata bullida
Vedella a la planxa
Poma/plàtan

*Arròs blanc
Peix blanc a la planxa o forn*

18
Puré de pastanaga
Vedella a la planxa
Poma/plàtan

*Arròs blanc
Gall d'indi a la planxa*

DIJOUS

5
Arròs blanc
Pollastre al forn
Poma/plàtan
Pa blanc

*Crema de carbassó
Vedella a la planxa*

12
Pasta Blanca
Bacallà a la planxa
Poma/plàtan
Pa blanc

*Crema de pastanaga
Pollastre a la planxa*

19
Arròs blanc
Lluç a la planxa
Poma/platan

*Crema de carbassó
Pollastre a la planxa*

DIVENDRES

6 FESTA

13
Patata bullida
Pollastre a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Arròs blanc
Peix blau a la planxa o forn*

20
Pasta blanca
Vedella a la planxa
Poma/Plàtan

*Patata bullida
Peix blanc al forn*

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

