



MENÚ DESEMBRE - RES DEL

11 MAR

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa
Gall d'indi 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, olives i formatge
fresc
Macarrons eco amb bolonyesa vegetal
Formatge rallat
Fruita del temps/ Pa integral

Arròs amb hortalisses
Truita francesa

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

Crema de verdures
Truita francesa

DIMARTS

3 Puré de verdures
Truita de mongeta blanca
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
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
Ou

DIMECRES

4 Mongeta tendra amb patata
Gall d'indi a la planxa
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà

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

Crema de verdures
Amanida de lleties

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

Arròs amb verdures
Llegums saltades

DIJOUS

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

Amanida
Pizza vegetal casolana

12 Lleties Eco amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana

19 Cigrons amb hortalisses
Pollastre 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
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 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 groc català.

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

