



MENÚ DESEMBRE - PLV

2024-25

DILLUNS

2 Galets amb salsa de carbassa
Filet de lluç a la romana
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
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 casolans

*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
Fruita del temps
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
Falafel vegetal casolà*

11 Trinxat de col i patata
Pollastre a la pllanxa
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

*Arros amb verdures
Carn blanca 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
Peix blanc a la planxa o forn*

12 Llenties Eco amb hortalisses
Bacallà fresc arrebossat
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa integral

*Verdures a la brasa o forn
Hamburguesa vegetal casolana*

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

*Verdures al forn
Peix blanc 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
Truita francesa*

20 Sopa d'au amb pasta Eco Nadal
Hamburguesa vegetal
Fruita del temps
Pa integral
Galetes i xocolata sense al·lèrgens

*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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326