

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 Eco natural
Pa amb tomàquet/ Crostons

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)
Seitan al forn
Patates fregides
Fruita del temps/ Pa integral

6 FESTA

Arròs amb verdures
Hamburguesa vegetal casolana

Pasta amb hortalisses
Seitan a la planxa

Verdures a la brasa o forn
Falafel vegetal casolà

Amanida
Pizza 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

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
Seitan 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
Seitan amb salsa de poma
Xips de moniato
Fruita del temps
Pa integral

Arròs amb hortalisses
Peix blau a la planxa o forn

Pasta amb hortalisses
Tofu a la planxa

Crema de verdures
Peix a la planxa o forn

Verdures a la brasa o forn
Truita de patates

Amanida
Tacos casolans de verdures

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

17 Cuscús Eco amb hortalisses
Tofu a la planxa
Enciam i blat de moro
Iogurt Eco natural
Pa integral

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

19 Cigrons amb hortalisses
Seitan arrebossat (sense ou i
gluten)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pa integral

20 Sopa de pasta amb verdures
Hamburguesa vegetal
Fruita del temps
Pa integral
Neules de xocolata

Crema de verdures
Peix blanc a la planxa o forn

Pasta amb verdures
Ou

Arròs amb verdures
Peix blanc a la planxa o forn

Verdures al forn
Tofu al forn

Pasta amb verdures
Truita francesa

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

MENÚ DESEMBRE – SENSE CARN

2024-25

