



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

