



Ciutat d'Alba

MENÚ GENER – NO OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6 FESTA	7 FESTA	8 Amanida d'enciams, blat de moro, pastanaga i verat Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps/ Pa integral Formatge ratllat	9 Arròs pilaff ECO Gall dindi a l'orenga (amb sofregit i xampinyons) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	10 Purè de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses) Llom arrebossat (no gluten, no ou) Daus de carbassa amb oli i sal Fruita del temps Pa integral/ Crostons de pa
13 Bròquil amb patata Filet de lluç a la romana (no gluten, no ou) Amanida d'enciams i pipes de gira-sol Fruita del temps/ Pa integral	14 Arròs ECO integral amb tomàquet Pèsols ofegats amb pernil i ceba Enciam i ravenets Iogurt ECO natural/ Pa integral	15 Vichissoise (porros, patata i llet) Pollastre al forn Patates fregides Fruita del temps/ Pa integral	16 Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà a la llauna Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps Pa integral	17 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot) Pollastre a la planxa Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral
<i>Arròs amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses Seitan al forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Falafel vegetal casolà</i>	<i>Pasta amb hortalisses Hamburguesa vegetal</i>	<i>Amanida Pizza vegetal casolana</i>
20 Purè de llegums (cigró, mongeta i hortalisses) Luç al forn amb crosta Amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral Crostons de pa	21 Arròs amb xampinyons Gall dindi a la planxa Enciam i ravenets Fruita del temps Pa amb tomàquet	22 Mongetes saltades al pebre vermell Pollastre amb salsa de prunes Amanida d'enciams i taronja Fruita del temps/ Pa integral	23 Hamburguesa completa (Pa de barra, enciam, tomàquet, formatge i cogombrets) Xips de moniato Quetxup casolà Fruita del temps	24 Amanida d'enciams, magrana, poma, panses i crostons Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral
<i>Pasta amb hortalisses Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Amanida de llenties Peix a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures Peix a la planxa o forn</i>	<i>Verdures a la brasa o forn Hamburguesa vegetal casolana</i>	<i>Amanida Tacos vegetals casolans</i>
27 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc Fideuà (peix, calamars i sofregit) Fruita del temps/ Pa integral Lactonesa amb all	28 Cigró amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciams i sèsam Iogurt ECO natural/ Pa amb tomàquet	29 Arròs ECO integral amb tomàquet Filet de lluç a la romana (no gluten, no ou) Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps/ Pa integral	30 Mongeta tendra i patata Pollastre amb salsa d'ametlles (all, ceba i ametlles) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps/ Pa integral	31 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Pasta amb bolonyesa de vedella Fruita del temps Pa integral Formatge ratllat
<i>Arròs amb tomàquet Carn blanca a la planxa o forn</i>	<i>Pasta amb hortalisses Peix a la planxa o forn</i>	<i>Crema de verdures Hamburguesa vegetal</i>	<i>Verdures al forn Peix a la planxa o forn</i>	<i>Amanida Pollastre arrebossat</i>
3	4	5	6	7

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 (spirals), 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