



MENÚ GÈNER – DIETA TOVA

DILLUNS

6 FESTA

13 Patata bullida
Lluç a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Pasta blanca
Truita francesa*

20 Puré de pastanaga
Lluç a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Sopa d'au amb arros
Pollastre a la planxa*

27 Pasta amb orenga
Lluç a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Arròs blanc
Gall dindi a la planxa*

3

DIMARTS

7 FESTA

14 Arròs blanc
Gall dindi a la planxa
Iogurt ECO natural
Pa blanc

*Puré de verdures
Pollastre a la planxa*

21 Arròs blanc
Truita francesa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Pasta blanca
Gall dindi a la planxa*

28 Patata bullida
Truita francesa
Iogurt ECO natural
Pa blanc

*Pasta blanca
Peix a la planxa o forn*

4

DIMECRES

8 Pasta amb orenga
Vedella a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Crema de verdures
Truita francesa*

15 Puré de pastanaga
Pollastre a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Crema de verdures
Peix a la planxa o forn*

22 Patata bullida
Pollastre a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Arròs blanc
Peix a la planxa o forn*

29 Arròs blanc
Lluç a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Crema de pastanaga
Truita francesa*

5

DIJOUS

9 Arròs blanc
Gall dindi a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Patata bullida
Peix a la planxa o forn*

16 Sopa d'au amb arròs
Bacallà a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Arròs blanc
Gall dindi a la planxa*

23 Arròs blanc
Vedella a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Pasta blanca
Truita francesa*

30 Patata bullida
Pollastre al forn
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Pasta blanca
Gall dindi a la planxa*

6

DIVENDRES

10 Puré de pastanaga
Llom a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Arròs blanc
Pollastre a la planxa o forn*

17 Patata bullida
Ou dur
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Pasta blanca
Pollastre a la planxa*

24 Pasta amb orenga
Pollastre a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Puré de pastanaga
Gall dindi a la planxa*

31 Puré de pastanaga
Vedella a la planxa
Poma/Plàtan
Pa blanc

*Arròs blanc
Peix a la planxa o forn*

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 (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

