



# MENÚ FEBRER – DIETA TOVA

## DILLUNS

**3**  
Arròs blanc  
Lluç a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Crema de carbassa  
Pollastre a la planxa*

**10**  
Crema de moniato  
Vedella a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Patata bullida  
Peix a la planxa*

**17**  
Arròs blanc  
Lluç a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Pasta blanca  
Gall dindi a la planxa*

**24**  
Patata bullida  
Lluç a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Crema de verdures  
Pollastre a la planxa*

**3**

## DIMARTS

**4**  
Sopa de peix  
Truita francesa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Patata bullida  
Gall dindi a la planxa*

**11**  
Patata bullida  
Truita francesa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Arròs blanc  
Pollastre a la planxa*

**18**  
Pasta blanca amb orenga  
Pollastre a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Crema de carbassa  
Truita francesa*

**25**  
Arròs blanc  
Pollastre a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Sopa d'au amb pasta  
Truita francesa*

**4**

## DIMECRES

**5**  
Crema de carbassa  
Pollastre a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Arròs blanc  
Peix a la planxa*

**12**  
Pasta blanca amb orenga  
Gall dindi a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Crema de carbassa  
Truita francesa*

**19**  
Patata bullida  
Bacallà a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Arròs blanc  
Vedella a la planxa*

**26**  
Purè de pastanaga  
Vedella a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Arròs blanc  
Peix a la planxa*

**5**

## DIJOUS

**6**  
Pasta blanca amb orenga  
Salmó a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Sopa d'au amb pasta  
Truita francesa*

**13**  
Arròs blanc  
Pollastre a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Pasta blanca  
Peix a la planxa*

**20**  
Arròs blanc  
Truita francesa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

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

**27**  
Sopa d'au amb pasta  
Truita francesa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Crema de carbassa  
Gall dindi a la planxa*

**6**

## DIVENDRES

**7**  
Patata bullida  
Pollastre a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Arròs blanc  
Peix a la planxa*

**14**  
Patata bullida  
Carn magre  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Sopa d'au amb pasta  
Gall dindi a la planxa*

**21**  
Pasta blanca amb orenga  
Vedella a la planxa  
Pa blanc  
Poma / plàtan

*Patata bullida  
Peix a la planxa*

**28**      **FESTA**

*Arròs blanc  
Truita francesa*

**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](http://www.paidos.cat)

