



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

