



# MENÚ GENER – 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](http://www.paidos.cat)

