



MENÚ MARÇ – DIETA TOVA

2024-25

DILLUNS

3 **FESTA**

Arròs blanc  
Pollastre a la planxa

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

Crema de pastanaga  
Peix a la planxa

17 Puré de pastanaga  
Bacallà a la planxa  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

Crema de carbassó  
Pollastre a la planxa

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

Arròs blanc  
Truita francesa

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

Sopa de verdures amb arròs  
Truita francesa

DIMARTS

4 Pasta amb orenga  
Gall dindi a la planxa  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

Crema de verdures  
Peix a la planxa

11 Patata bullida  
Salmó al forn  
Iogurt ECO natural

Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa

18 Patata bullida  
Truita francesa  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

Arròs blanc  
Peix a la planxa

25 Crema de pastanaga  
Lluç a la planxa  
Pa blanc  
Iogurt ECO natural

Patata bullida  
Gall dindi a la planxa

1

DIMECRES

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

Sopa d'au amb pasta  
Truita francesa

12 Arròs blanc  
Pollastre a la planxa  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

Crema de carbassa  
Peix a la planxa

19 Pasta blanca amb orenga  
Pollastre al forn  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

Crema de porros  
Truita francesa

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

Pasta blanca  
Peix a la planxa

2

DIJOUS

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

Crema de carbassó  
Peix a la planxa

13 Pasta blanca amb orenga  
Llom a la planxa  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

Sopa d'au  
Truita francesa

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

Crema de pastanaga  
Pollastre a la planxa

27 Patata bullida  
Truita francesa  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

Crema de verdures  
Pollastre a la planxa

3

DIVENDRES

7 Arròs blanc  
Ous durs  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

Pasta blanca  
Gall dindi a la panxa

14 Puré de pastanaga  
Truita francesa  
Pa blanc  
Poma / Plàtan

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

Sopa d'au amb pasta  
Peix a la planxa

4

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).  
Fruïta 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)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326