



MENÚ MARÇ – DIETA TOVA

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

Purè 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

Purè 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).
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

Paidos
Fundesplai