



MENÚ MAIG – DIETA TOVA

DILLUNS

28

5

Puré de pastanaga
Gall dindi a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Patata al forn
Salmó al forn*

12

Arròs blanc
Lluç a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Crema de verdures
Pollastre a la planxa*

19

Patata bullida
Salmó al forn
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Arròs blanc
Gall dindi a la planxa*

26

Pasta blanca
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Puré de patates
Vedella a la planxa*

DIMARTS

29

6

Arròs blanc
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

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

13

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Iogurt ECO natural

*Puré de pastanaga
Truita francesa*

20

Pasta blanca
Ous durs
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Crema de carbassó
Pollastre a la planxa*

27

Patata bullida
Lluç a la planxa
Pa blanc
Iogurt ECO natural

*Crema de carbassó
Pollastre al forn*

DIMECRES

30

7

Patata bullida
Pollastre a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Crema de carbassa
Iiur a la planxa*

14

Puré de pastanaga
Hamburguesa de vedella mixta
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Arròs blanc
Salmó a la planxa*

21

Puré de pastanaga
Lluç a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Puré de patata
Vedella a la planxa*

28

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Patata bullida
Peix a la planxa*

DIJOUS

1

FESTA

8

Arròs blanc
Bacallà a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

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

15

Patata bullida
Gall dindi a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Pasta blanca
Lluç a la planxa*

22

Arròs blanc
Pollastre a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Puré de pastanaga
Peix a la planxa*

29

Puré de pastanaga
Carn magra a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Pasta blanca
Pollastre a la planxa*

DIVENDRES

2

FESTA

9

Pasta blanca
Calamar a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Puré de patata
Pollastre a la planxa*

16

Sopa de peix amb arròs
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

*Pasta blanca
Vedella a la planxa*

23

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

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

30

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

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

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