



MENÚ OCTUBRE – DIETA TOVA

DILLUNS

29

DIMARTS

30

DIMECRES

1

DIJOUS

2

DIVENDRES

3

6

Patata bullida
Salmó al forn
Pa blanc
Poma/Plàtan

7

Sopa d'au amb pasta ECO
Pollastre a la planxa
Pa blanc
Iogurt ECO natural

8

Arròs blanc
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

9

Purè de carbassa
Sípia a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

10

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

13

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

14

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

15

Patata bullida
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

16

Pasta blanca
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

17

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

20

Arròs blanc
Calamar a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

21

Purè de pastanaga
Gall dindi a la planxa
Iogurt ECO natural

22

Pasta blanca
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

23

Patata bullida
Bacallà a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

24

Purè de patates
Pollastre a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

27

Patata bullida
Truita francesa
Pa blanc
Poma/Plàtan

28

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

29

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

30

Pasta blanca
Vedella a la planxa
Pa blanc
Poma/Plàtan

31

FESTA

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 gros català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos www.paidos.cat

Paidos
Fundesplai