



MENÚ GENER – DIETA TOVA

2025-26

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 VACANCES DE NADAL	6 VACANCES DE NADAL	7 VACANCES DE NADAL	8 Puré de pastanaga Vedella a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan	9 Arròs blanc Pollastre a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan
			Arròs amb tomàquet Truita francesa	Verdura al forn Pizza vegetal casolana
12 Patata bullida Lluç a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan	13 Arròs blanc Gall dindi a la planxa iogurt ECO natural Pa blanc	14 Puré de patata Pollastre al forn Pa blanc Poma/Plàtan	15 Sopa d'au amb pasta Bacallà a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan	16 Puré de pastanaga Truita francesa Pa blanc Poma/Plàtan
Pasta amb tomàquet Pollastre a la planxa	Amanida d'espínacs Lluç a la planxa	Verdures a la planxa Truita francesa	Cuscús amb verdures Gall dindi a la planxa	Crema de verdures Pollastre arrebossat
19 Puré de pastanaga Lluç a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan	20 Arròs blanc Truita francesa Pa blanc Poma/Plàtan	21 Puré de pastanaga Gall dindi a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan	22 Patata al forn Pollastre a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan	23 Pasta blanca Vedella a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan
Sopa de verdures Pollastre a la planxa	Amanida Peix al forn	Sopa d'au amb pasta Salmó a la planxa	Pasta amb tomàquet Gall dindi a la planxa	Patata al forn Hamburguesa vegetal
26 Pasta blanca Truita francesa Pa blanc Poma/Plàtan	27 Puré de pastanaga Lluç a la planxa Pa blanc iogurt ECO natural	28 Patata bullida Pollastre al forn Pa blanc Poma/Plàtan	29 Arròs blanc Truita francesa Pa blanc Poma/Plàtan	30 Pasta blanca Vedella a la planxa Pa blanc Poma/Plàtan
Arròs amb verdures Truita francesa	Amanida Llenties estofades	Sopa de verdures Salmó a la planxa	Pasta amb tomàquet Gall dindi a la planxa	Patata al forn Hamburguesa vegetal

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i I1R no contenen fruits secs.

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



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326