Ciutat d'Alba

MENÚ OCTUBRE – DIETA TOVA

2026-27

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Sopa de peix amb arròs ECO Gall d'indi a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	2 Puré de pastanaga Lluç a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc
5 Sopa d'au amb pasta ECO Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	6 Patata bullida Pit de pollastre a la planxa Iogurt ECO nautral Pa blanc	7 Arròs blanc Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	8 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Sípia a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	9 Pasta blanca Vedella a la planxa Poma o plàtan Pa blanc
12 FESTA	13 Pasta blanca Pollastre a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	14 Patata bullida Vedella a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	15 Puré de pastanaga Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	16 Arròs blanc Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc
19 Arròs blanc Calamars a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	20 Patata bullida Gall d'indi a la planxa Iogurt ECO natural Pa blanc	21 Pasta blanca Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	22 Crema de carbassa (amb pastanaga, ceba i patata) Bacallà al forn Poma o plàtan Pa blanc	23 Patata bullida Pollastre al forn Poma o plàtan Pa blanc
26 Puré de pastanaga Truita francesa Poma o plàtan Pa blanc	27 Patata bullida Lluç al forn Poma o plàtan Pa blanc	28 Arròs blanc Gall d'indi a la planxa / forn Poma o plàtan Pa blanc	29 Pasta blanca Llom a la planxa Poma o plàtan Pa blanc	30 FESTA

Les amanides dels infants d'I3, I4, I5 i 1R 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

Paidos Fundesplai

Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326