

Menú s/carn Escola Pau Casals d'el Vendrell - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn
Ceba confitada
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb estrelletes
Daus de seitàn adobats
Patata al caliu
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Rap amb salsa verda
amb Patates panadera
Fruita de temporada

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Peix al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Bacallà a la romana
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassa i pastanaga
Daus de tofu agredolços
amb Bròquil a la romana
Fruita de temporada

Crema de porro i patata
amb Crostons de pa
Seità rostit
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou vegetal
(fideus, cigrons i mongetes seques)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Hamburguesa vegetal completa
Patates fregides casolanes
Flam de vainilla

Risotto de xampinyons i formatge
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Ous amb salsa beixamel
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
amb Crostons de pa
amb salsa alloli
Arròs negre amb calamars i sípia
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa vegetal a la planxa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org

