

Menú Vegà 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
Seità amb ceba, all i llorer al forn
Ceba confitada
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb fideus (s/o)
Daus de seitàn adobats
Patata al caliu
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Croquetes de mill (s/g)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Seità amb salsa verda (all i julivert)
amb Patates panadera
Fruita de temporada

Macarrons amb salsa de tomàquet (s/ou,
s/soja, s/g)
Truita amb farina de cigro
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Bastonets de Tofu fumat a la Romana
casolans amb all i julivert
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassa i pastanaga
Daus de tofu amb salsa de tomàquet
amb Bròquil a la romana s/gluten i s/ou
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 vegetal (fideus, cigrons
i mongetes seques) (s/g)
Remenat de tofu fumat amb 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
Crema de xocolata de soja s/gluten

Arròs amb bolets
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita amb farina de cigro
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Arròs caldós amb dauets de seità
Fruita de temporada

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

Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o)
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Truita amb farina de cigro
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
esplaiescola@fundesplai.org

