

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Crema de pastanaga amb Crostons de pa Arròs negre amb calamars Fruita de temporada	4 Coliflor amb patata Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	5 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Pèsols amb patates bullides Trita a la francesa Patates xips Fruita de temporada
9 Purè de verdures amb Crostons de pa Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Fruita de temporada	10 Sopa amb brou vegetal i arròs Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Cigrons estofats amb espinacs Calamars a la romana casolans Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Macarrons amb salsa de tomàquet, verat i formatge ratllat Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Seità rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Llacets a la carbonara sense bacó Trita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre	24 Arròs integral amb verdures Palometa arrebossada amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Cigrons estofats amb hortalisses Fruita de temporada	26 Mongetes blanques a l'hortelana Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons de bacallà gratinats 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

