

Menú Vegà 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 Arròs amb verdures i seitan Fruita de temporada	4 Coliflor amb patata Trita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	5 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt de soia	6 Pèsols amb patates bullides Trita a la francesa amb farina de cigró Patates xips Fruita de temporada
9 Purè de verdures 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 Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g) Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Llenties estofades amb hortalisses Trita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i pipes logurt de soia	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	19 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/gl ni ou) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons 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 saltats amb ceba i orenga (s/g i s/o) Trita a la francesa amb farina de cigró logurt de soia	24 Arròs integral amb verdures Croquetes vegetals 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 Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada (s/g i s/ou) 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: Lluc, 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.escola@fundesplai.org

