

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>2</p> <p>Puré de verdures Croquetes vegetals amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Col amb patata Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Crema de pastanaga i carbassa Hamburguesa vegetal a la planxa Guarnició d'arròs Crema de vainilla</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>
<p>9</p> <p>Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Puré de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Paella de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>12</p> <p>Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Cigrons a la provençal Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>20</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Daus de tofu agredolços amb Bròquil a la romana Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p>Espirals a la napolitana Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Salmó al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Bledes amb patata saltejades amb allet Cigrons estofats amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Risotto de carbassa Daus de seità guisats amb bolets Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de porro i patata amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

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.escola@fundesplai.org

