

Menú Vegà 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 (s/g i s/ou) Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Crema de pastanaga i carbassa Hamburguesa vegetal a la planxa Guarnició d'arròs Crema de xocolata de soja s/gluten</p>	<p>5</p> <p>Arròs amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb farina de cigró 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 amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja</p>	<p>12</p> <p>Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Daus de tofu a l'orenga Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Cigrons a la provençal Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb farina de cigró amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet (s/g i s/ou) Hamburguesa vegetal a la planxa 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 amb salsa de tomàquet i pèsols (s/formatge) Truita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa</p>	<p>20</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Tofu a l'allada amb Bròquil a la romana s/gluten i s/ou Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p>Espirals a la napolitana (s/so) Croquetes vegetals Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g ni ou) Seità al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Bledes amb patata saltejades amb all Cigrons estofats amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet i carbassa Daus de seità guisats amb bolets Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de porro i patata Truita amb farina de cigró de patata, moniato i ceba logurt de soja</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, Seità 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

