

Menú Halal Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Gall dindi HALAL al curri amb cuscús Fruita de temporada 1	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 2
Sopa amb brou d'au i pistons Fricandó de vedella HALAL amb bolets Fruita de temporada 5	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 6	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 7	Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada 8	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre Halal rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 9
DIA FESTIU 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre 13	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada 14	Tallarines camperes Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 15	Espinacs amb patata Daus de gall dindi HALAL agredolç Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 16
Lleties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 19	Espirals integrals al funghi Pollastre HALAL al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre 20	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada 21	Arròs amb salsa de remolatxa Filet de lluç a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 22	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons de bacallà gratinats Fruita de temporada 23
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada 26	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 27	Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 28	Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 29	Crema de moniato, pastanaga i ceba (F) Estofat de gall dindi HALAL amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata 30

**Totes les carns de pollastre, vedella i gall dindi tenen certificació Halal

Dissenyat per Nerea Cano

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



Menú Halal sense PLV Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa Filet de gall dindi HALAL a la planxa amb cuscús Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i pistons Fricandó de vedella HALAL amb bolets Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verduretes i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	8 Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre Halal rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt de soja	14 Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada	15 Tallarines camperes Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi HALAL agredolç Enciams variats amanits Fruita de temporada
19 Lleties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals integrals saltats amb xampinyons Pollastre HALAL al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verduretes Fruita de temporada	22 Arròs amb salsa de remolatxa Filet de lluç a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Crema de pèsols Hamburguesa de vedella HALAL Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Crema de moniato, pastanaga i ceba (F) Estofat de gall dindi HALAL amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)

**Totes les carns de pollastre, vedella i gall dindi tenen certificació Halal

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



Menú sense lluç ni bacallà Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Tallarines campestres Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata

**Peix fresc de mercat: no donar ni LLUÇ ni BACALLÀ

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



Menú sense marisc, tonyina ni bacallà Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Peix blanc arrebossat (s/marisc) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Tallarines campestres (F) Peix blau s/marisc arrebossat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata

**Peix fresc de mercat: no donar ni TONYINA, VERAT ni BACALLÀ

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, Seitò 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



Menú s/fruita seca Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa Gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata vegetal amb lleties Fruita de temporada	Tallarines campestres Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Filet de lluç a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pèsols Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)

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



Menú s/lactosa, s/gluten Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Fricandó de vedella amb xampinyons (s/g) Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures Calamars a l'andalusa casolans (s/gl) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	8 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) amb formatge ratllat s/lactosa* Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural sense sucre s/lactosa	14 Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada	15 Espaguetis camperes (s/g i s/o) Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç (amb salsa de soja s/gluten) Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada
19 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals saltats amb xampinyons (s/g) Pollastre al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural sense sucre s/lactosa	21 Bledes amb patata saltejades amb all Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	22 Arròs amb salsa de remolatxa Filet de lluç a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Crema de pèsols Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/g) Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)

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



Menú s/plv, s/vedella Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa Gall dindi especiat amb curri amb cuscús Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i pistons (F) Fricandó de seità amb xampinyons Fruita de temporada	6 Cigròns estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	8 Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt de soja	14 Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada	15 Tallarines campestres Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Enciams variats amanits Fruita de temporada
19 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals integrals saltats amb xampinyons Pollastre al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	21 Bledes amb patata saltejades amb all Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	22 Arròs amb salsa de remolatxa Filet de lluç a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Crema de pèsols Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)

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



Menú s/poma ni plàtan Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verduretes i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Tallarines amb oli i orenga Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verduretes Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Filet de lluç a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Filet de gall dindi a la planxa/forn Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata

**NO donar mai poma ni plàtan.

Dissenyat per Nerea Cano

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



Menú s/préssec Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Tallarines camperes Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Filet de lluç a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata

**Fruita segons tolerància, no donar préssec.

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

