

Menú Halal Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella Halal a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada HALAL Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies sense carn Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre HALAL de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica sense carn (croquetes, patates i olives) Pizza de xampinyons, ceba i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**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 Halal sense PLV Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella Halal a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	4 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà* Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/plv) Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada HALAL Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies sense carn Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre HALAL de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Pizza de xampinyons, ceba i formatge vegà (s/g i s/ou) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**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 s/cigrons Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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



Menú sense lluç ni bacallà Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (s/al·lergens) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**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, Seitò 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



Menú sense marisc, tonyina ni bacallà Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (s/al·lergens) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**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: Lluç, 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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/fruita seca Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de bròquil Burrito amb tiretes de pollastre Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb verat Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre rostit amb Patates panadera Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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@fundesplai.org



Menú SII sense fructosa Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Olives verdes i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància	2 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa/forn Guarnició de xampinyons saltats amb oli Fruita de temporada segons tolerància	3 Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Tiretes de lluç casolanes Raves i olives verdes logurt natural ECO s/sucre	4 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Filet de gall dindi a la planxa/forn Col llombarda i api Fruita de temporada segons tolerància	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa amb Blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Pit de pollastre a la planxa/forn amb patates panadera Fruita de temporada segons tolerància	11 Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Peix fresc de Mercat Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància	12 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/all ni verdures) Col llombarda i blat de moro Fruita de temporada segons tolerància
15 Crema de carbassa i patata (s/ceba) Filet de lluç a la planxa Carbassó bullit amb oli Fruita de temporada segons tolerància	16 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància	17 Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Palometa a la planxa Col llombarda i api Fruita de temporada segons tolerància	18 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/all ni verdures) amb patates panadera logurt natural ECO s/sucre	19 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Filet de carn magra de porc a la planxa Col llombarda i blat de moro Fruita de temporada segons tolerància
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Trita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	4 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) amb formatge ratllat s/lactosa* Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lact (s/gl ni ou) Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/gluten) Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (s/gluten i s/lactosa) Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	4 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà* Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/plv) Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Pizza (s/gl) de pernil i formatge vegà (s/plv) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada segons tolerància	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada segons tolerància	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada segons tolerància	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada segons tolerància	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada segons tolerància	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada segons tolerància
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**NO donar mai poma ni plàtan.

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



Menú s/préssec Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**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, Seitò 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

