Menú Halal Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	5 Cigrons a la provençal Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures (h) Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de col i patata (sense bacó) Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre HALAL al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Pit de pollastre HALAL arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata
23 Crema de pèsols Pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	26 Crema de carbassa (F) Estofat de gall dindi HALAL amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i lletres Pollastre Halal rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Menú Halal sense PLV Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt de soja	5 Cigrons a la provençal Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Daus de pollastre guisats HALAL Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de col i patata (sense bacó) Aletes de pollastre HALAL al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt de soja	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre HALAL al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Pit de pollastre HALAL arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata de soja s/gluten
23 Crema de pèsols Pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Fruita de temporada	25 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt de soja	26 Crema de carbassa (F) Estofat de gall dindi HALAL amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou vegetal i lletres Pollastre Halal rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Menú mestres Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	4 (F) Gratinat de bròquil amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	5 Espirals al funghi Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada
9 Arròs amb verduretes i salsa de soja Filet de gall dindi arrebossat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Pèsols saltats amb pernil Lluç al papillot amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Cigrons estofats amb costella Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 (F) Macarrons a la bolonyesa de vedella Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Llacets amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba confitada i bolets Fruita de temporada	17 Paella de verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Crema de porro i api amb Crostons de pa Truita de patata i ceba Fruita de temporada	19 Mongeta tendra amb pastanaga i patates Daus de pollastre al curri amb guarnició d'arròs blanc Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Llibrets de pernil cuit i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata
23 Llenties estofades amb arròs Bacallà al forn amb verduretes (carbassó, pastanaga i porro) Fruita de temporada	24 Sopa amb brou d'au i arròs Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	25 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons estofats amb espinacs Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Crema de moniato, pastanaga i ceba Fogoner gratinat al forn amb Patates panadera Fruita de temporada				

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Menú sense lluç ni bacallà Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Cruixents de pollastre arrebossat casolans Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	5 Cigrons a la provençal Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Llibrets de pernil cuit i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	26 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i lletres Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
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

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Menú sense marisc, tonyina ni bacallà Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Cruixents de pollastre arrebossat casolans Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	5 Cigrons a la provençal Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Llibrets de pernil cuit i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	26 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i lletres Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
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

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Menú s/fruita seca Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	5 Cigrons a la provençal Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons amb verdures i tomàquet Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Llibrets de pernil cuit i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	26 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i lletres Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Menú s/gluten, PLV ni alvocat Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt de soja	5 Cigrons a la provençal Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Daus de pollastre guisats Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana s/gluten i s/ou Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt de soja	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata de soja s/gluten
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/gl ni formatge) Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt de soja	26 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

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

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de llenties sense formatge (s/g i s/ou) Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural sense sucre s/lactosa	5 Cigrons a la provençal Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana s/gluten i s/ou Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural sense sucre s/lactosa	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de llenties sense formatge (s/g i s/ou) Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata de soja s/gluten
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre i formatge s/lact (s/gluten) Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lact (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural sense sucre s/lactosa	26 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

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

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt de soja	5 Cigrons a la provençal Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Daus de pollastre guisats Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt de soja	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata de soja s/gluten
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Fruita de temporada	25 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt de soja	26 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou vegetal i lletres Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Menú s/poma ni plàtan Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	5 Cigrons a la provençal Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Enciams variats amanits Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Llibrets de pernil cuit i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Iogurt natural ECO s/sucre	26 Crema de carbassa Gall dindi guisat amb ceba Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i lletres Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

**NO donar mai poma ni plàtan.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Menú s/préssec Escola Parellada - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 DIA FESTIU	3 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	5 Cigrons a la provençal Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	11 Trinxat de la Cerdanya Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons a la bolonyesa d'Ada Parellada Fruita de temporada
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	19 Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Sopa amb brou d'au i fideus Llibrets de pernil cuit i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema de xocolata
23 Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	25 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	26 Crema de carbassa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i lletres Pollastre rostit amb Patates panadera Fruita de temporada				

**Fruita segons tolerància, no donar préssec.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE
escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS