

Menú Halal Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies sense carn
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons
i mongetes seques)
Trita de formatge
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Salsitxes vegetals a la planxa
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Paella de verdures
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb pistons
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara vegetal de soja i
formatge ratllat
Nuggets de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Trita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pit de gall dindi arrebossat a les fines
herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de xampinyons
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i
pastanaga
Fruita de temporada

**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@fundesplai.org



Menú Halal sense PLV Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
Fruita de temporada

Arròs tres delícies sense carn
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques)
Truita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Salsitxes vegetals a la planxa
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Paella de verdures
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Crema de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà)
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb pistons
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata de soja s/gluten

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/PLV
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada s/plv (vegà)
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de xampinyons
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de temporada

**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@fundesplai.org



Menú lactovegetarià Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs bullit amb oli d'oliva
Croquetes de mill (s/g)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Escudella barrejada amb brou vegetal
(fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g ni
ou)
Panini de xampinyons
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Salsitxes vegetals a la planxa
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Paninis de verdures
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bastonets de Tofu fumat enfarinats
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Paella de verdures
Seità amb salsa verda (all i julivert)
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb pistons
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara vegetal de soja i
formatge ratllat s/o
Croquetes de mill (s/g)
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata de soja s/gluten

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Seità al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Bastonets de Tofu fumat enfarinats
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Salsitxes vegetals a la planxa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de seità amb patates i pastanaga
Fruita de temporada

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 s/cigrons Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Escudella barrejada (s/cigrons)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Paella de verdures
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb pistons
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Patates a la provençal
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Nuggets de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pit de gall dindi arrebossat a les fines
herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de pernil i xampinyons
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i
pastanaga
Fruita de temporada

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 - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU ³	⁴ Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	⁵ Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	⁶ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de formatge Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	⁷ Espinacs amb patata Botifarra de porc al forn Ceba confitada Fruita de temporada
¹⁰ Lleties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	¹¹ Llacets a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	¹² Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	¹³ Paella de verdures Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	¹⁴ Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
¹⁷ Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	¹⁸ Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	¹⁹ Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	²⁰ <u>APAT DELS DRETS DELS INFANTS</u> Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata	²¹ Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
²⁴ Lleties amb verdures i curri Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	²⁵ Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	²⁶ Arròs amb salsa de tomàquet Truita de pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	²⁷ Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	²⁸ Crema de mongeta blanca, porros i pera Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga Fruita de temporada

**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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú sense marisc, tonyina ni bacallà Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU ³	⁴ Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	⁵ Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	⁶ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de formatge Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	⁷ Espinacs amb patata Botifarra de porc al forn Ceba confitada Fruita de temporada
¹⁰ Lleties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	¹¹ Llacets a la napolitana Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	¹² Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	¹³ Paella de verdures Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	¹⁴ Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
¹⁷ Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	¹⁸ Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	¹⁹ Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	²⁰ APAT DELS DRETS DELS INFANTS Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata	²¹ Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
²⁴ Lleties amb verdures i curri Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	²⁵ Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	²⁶ Arròs amb salsa de tomàquet Truita de pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	²⁷ Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	²⁸ Crema de mongeta blanca, porros i pera Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga Fruita de temporada

**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, 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/fruita seca Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Paella de verdures
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassa i pastanaga
Pastís de patata i carn
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb pistons
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Nuggets de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pit de gall dindi arrebossat a les fines
herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana de pernil i formatge
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de pernil i xampinyons
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i
pastanaga
Fruita de temporada

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 SII sense fructosa Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Crema de carbassó i patata (s/ceba)
Macarrons saltats amb pollastre
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all)
Tiretes de lluç casolanes
amb Blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Espaguetis amb oli i orenga
Truita a la francesa
Col llombarda i api
Fruita de temporada segons tolerància

Espinacs amb patata
Filet de carn magra de porc a la planxa
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada segons tolerància

Crema de carbassó i patata (s/ceba)
Truita a la francesa
amb Blat de moro
Fruita de temporada segons tolerància

Llacets bullits amb oli d'oliva
Bacallà al forn
Raves i olives verdes
Fruita de temporada segons tolerància

Patata bullida amb oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Carbassó bullit amb oli
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all)
Rap a la planxa
Col llombarda i api
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassa i patata (s/ceba)
Filet de carn magra de porc a la planxa
Raves i olives verdes
Fruita de temporada segons tolerància

Macarrons amb oli i orenga
Salmó al forn
Col llombarda i api
Fruita de temporada segons tolerància

Patata bullida amb oli d'oliva
Bistec de vedella a la planxa
Olives verdes i col llombarda
Fruita de temporada segons tolerància

Bledes amb patata
Truita a la francesa
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada segons tolerància

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals bullits amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa
amb Blat de moro
logurt natural sense sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all)
Truita a la francesa
Carbassó bullit amb oli
Fruita de temporada segons tolerància

Crema de carbassó i patata (s/ceba)
Filet de gall dindi a la planxa
Raves i olives verdes
Fruita de temporada segons tolerància

Patata bullida amb oli d'oliva
Macarrons saltats amb pollastre
Fruita de temporada segons tolerància

Macarrons amb oli d'oliva
Truita de xampinyons
Fruita de temporada segons tolerància

Tallarines bullides amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Carbassó bullit amb oli
logurt natural ECO s/sucre

Patata bullida amb oli d'oliva
Cuixa de pollastre a la planxa
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada segons tolerància

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 s/lactosa, s/gluten Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou)
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana (s/g i s/o)
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Paella de verdures
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre s/lactosa

Crema de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (s/gluten i s/lactosa)
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb fideus (s/o)
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals amb salsa de tomàquet (s/g ni ou)
Nuggets de pollastre casolans (s/g)
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata de soja s/gluten

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures
Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada s/plv (vegà)
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de pernil i xampinyons
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lact (s/gl ni ou)
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre s/lactosa

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga s/gl s/so
Fruita de temporada

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/plv, s/vedella Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons
i mongetes seques)
Truita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Paella de verdures
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Crema de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja s/plv (vegà)
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb pistons
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata de soja s/gluten

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge s/PLV
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pit de gall dindi arrebossat a les fines
herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada s/plv (vegà)
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de pernil i xampinyons
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i
pastanaga
Fruita de temporada

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
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/préssec Escola Parellada - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrans i mongetes seques)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Paella de verdures
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb pistons
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrans a la provençal
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Nuggets de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pit de gall dindi arrebossat a les fines
herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de pernil i xampinyons
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i
pastanaga
Fruita de temporada

**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

