

Menú Halal Escola Parellada - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
	Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i fideus 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
23	24	25	26	27
Macarrons integrals a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Filet de gall dindi arrebossat HALAL Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Risotto de carbassa Daus de pollastre HALAL guisats amb bolets Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
30	31			

**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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de remolatxa Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	12 Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	13 Pèsols amb patates bullides Pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Espinacs amb patata Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Sopa amb brou vegetal i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada
23 Macarrons integrals a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal Filet de gall dindi arrebossat HALAL Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb carbassa Daus de pollastre HALAL guisats amb bolets Fruita de temporada	27 Crema de pèsols Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja
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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
	Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus 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
23	24	25	26	27
Macarrons integrals a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Patates a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Risotto de carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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

a més a més
●●●

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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus 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
23	24	25	26	27
Macarrons integrals a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Risotto de carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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, 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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Peix blanc s/marisc ni traces al forn 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
23	24	25	26	27
Macarrons integrals a la napolitana Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Risotto de carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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, 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/fruita seca Escola Parellada - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
	Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb verat Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Macarrons integrals a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Risotto de carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	Crema de pèsols Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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 SII sense fructosa Escola Parellada - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Truita a la francesa Guarnició d'olives Fruita de temporada segons tolerància	11 Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Filet de lluç a la planxa amb Blat de moro logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Filet de carn magra de porc a la planxa Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància	13 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa amb orenga Col llombarda i api Fruita de temporada segons tolerància
16 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa amb Blat de moro Fruita de temporada segons tolerància	17 Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Bacallà al forn Carbassó bullit amb oli Fruita de temporada segons tolerància	18 Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Col llombarda i api Fruita de temporada segons tolerància	19 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Rap a la planxa Raves i olives verdes logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i patata (s/ceba) Bistec de vedella a la planxa/forn Guarnició de xampinyons saltats amb oli Fruita de temporada segons tolerància
23 Macarrons amb oli d'oliva Salmó al forn Col llombarda i api Fruita de temporada segons tolerància	24 Patata bullida amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Guarnició d'olives Fruita de temporada segons tolerància	25 Bledes amb patata Truita a la francesa Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància	26 Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Filet de carn magra de porc a la planxa Guarnició de xampinyons saltats amb oli Fruita de temporada segons tolerància	27 Espirals bullits amb oli d'oliva Truita de patata (s/ceba) amb Blat de moro logurt natural ECO s/sucre
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/lactosa, s/gluten Escola Parellada - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
	Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb fideus (s/o) 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
23	24	25	26	27
Macarrons a la napolitana (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Arròs amb carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	Crema de pèsols Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa
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, 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/plv, s/vedella Escola Parellada - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
	Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus 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
23	24	25	26	27
Macarrons integrals a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Arròs amb carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	Crema de pèsols Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja
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, 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/poma ni plàtan Escola Parellada - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada segons tolerància	11 Arròs amb salsa de remolatxa Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada segons tolerància	13 Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada segons tolerància	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	18 Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada segons tolerància	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada segons tolerància
23 Macarrons integrals a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància	24 Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada segons tolerància	26 Risotto de carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada segons tolerància	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/préssec Escola Parellada - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
	Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus 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
23	24	25	26	27
Macarrons integrals a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Risotto de carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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, 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

