

Menú Halal Escola Parellada - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb verduretes Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tortel·linis amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga Salsitxes vegetals a la planxa Patates xips Fruita de temporada
8 (F) Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat s/carn Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Pèsols amb patates bullides Gall dindi HALAL al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre HALAL amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre HALAL al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Espirals al pesto d'alfàbrega Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella HALAL completa Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

**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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Lenties amb verdures Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verduretes Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Salsitxes vegetals a la planxa Patates xips Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Espirals integrals amb verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pèsols amb patates bullides Filet de gall dindi HALAL a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja</p>	<p>11</p> <p>Purè de verdures Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja (s/g i s/plv) Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre HALAL amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre HALAL al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'alfàbrega sense formatge Palometeta arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella Halal completa s/formatge Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

**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, Palometeta, 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 s/cigrons Escola Parellada - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tortel·linis amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Pastanaga amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'alfàbrega Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tortel·linis amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'alfàbrega Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

**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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Colíflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verduretes Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tortel·linis amb salsa de tomàquet Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'alfàbrega Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

**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/fruïta seca Escola Parellada - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruïta de temporada	2 Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruïta de temporada	3 Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruïta de temporada	4 Tortel·linis amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruïta de temporada
8 Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruïta de temporada	9 Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruïta de temporada	10 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruïta de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruïta de temporada
15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruïta de temporada	16 Crema de bròquil Burrito de cavalla i verdures Amanida d'enciam i olives Fruïta de temporada	17 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Enciams variats amanits Fruïta de temporada	18 Espirals al pesto d'alfàbrega Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruïta de temporada	19 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruïta 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
Fruïta 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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Macarrons bullits amb oli d'oliva Aletes de pollastre al forn Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>2</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva Pizza de pernil cuit, olives verdes, xampinyons i mozzarella Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>3</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Truita de patata (s/ceba) Col llombarda i api Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>4</p> <p>Espirals bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Carbassó bullit amb oli logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Puré de patata Llom de porc a la planxa Patata al caliu Fruita de temporada segons tolerància</p>
<p>8</p> <p>Espaguetis bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Guarnició d'olives Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>9</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Blat de moro Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>10</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Filet de lluç a la planxa Col llombarda i blat de moro logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de carbassó i patata (s/ceba) Truita a la francesa Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>12</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Carbassó bullit amb oli Fruita de temporada segons tolerància</p>
<p>15</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Pollastre al forn (s/all ni verdures) amb Blat de moro Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>16</p> <p>Puré de patata Filet de lluç a la planxa Guarnició d'olives Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>17</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>18</p> <p>Espirals bullits amb oli d'oliva Palometa a la planxa Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>19</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Bistec de vedella a la planxa/forn Patata al caliu logurt natural ECO s/sucre</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

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/lactosa, s/gluten Escola Parellada - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/g) Fruita de temporada	3 Arròs integral amb verduretes Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Espirals amb salsa de tomàquet (s/g ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruita de temporada
8 Espaguetis amb verdures (s/gluten ni ou) Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Pèsols amb patates bullides Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	11 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets de pollastre casolans (s/g) amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv) Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa (s/gl ni plv) Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Lenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada s/PLV (sense formatge) Fruita de temporada	3 Arròs integral amb verduretes Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Espirals amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	5 Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Pèsols amb patates bullides Gall dindi especiat amb curri Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	11 Purè de verdures Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja (s/g i s/plv) Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Espirals al pesto d'alfàbrega sense formatge Palometta arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa vegetal completa amb formatge vegà (s/plv) Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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, Palometta, 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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>4</p> <p>Tortel·linis amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruita de temporada segons tolerància</p>
<p>8</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>9</p> <p>Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada segons tolerància</p>
<p>15</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>16</p> <p>Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>17</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'alfàbrega Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada segons tolerància</p>	<p>19</p> <p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

**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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb verdures Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tortel·linis amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga Salsitxes de porc al forn Patates xips Fruita de temporada
8 Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Nuggets casolans de pollastre amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
15 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Espirals al pesto d'alfàbrega Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

**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

