

# Menú Halal Escola Parellada - Abril

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

**DIA FESTIU**

Espirals integrals amb salsa de formatge  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures  
Gall de Sant Pere amb salsa verda  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Espirals integrals al pesto d'alfàbrega  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides  
Gall dindi HALAL al curri  
Fruita de temporada

Crema de bròquil  
Burrito vegetal amb picada de soja  
texturitzada  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Mongetes blanques a l'hortelana  
Daus de gall dindi HALAL agre dolç  
amb Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties amb verdures i curri  
Daus de vedella a l'orenga HALAL  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

Paella de verdures  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

Arròs tres delícies sense carn  
Palometa arrebossada  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

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

Purè de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita de temporada

Sopa amb brou vegetal i lletres  
Nuggets de bròquil i formatge  
Patates xips  
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet  
Cuscús amb verdures i cigrons  
Fruita de temporada

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs  
Aletes de pollastre HALAL al forn  
Amanida de tomàquet i cogombre  
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre HALAL al forn a la taronja  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
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:



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 - Abril

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

**DIA FESTIU**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt de soja

Llenties amb verdures i curri  
Daus de vedella a l'orenga  
Daus de vedella a l'orenga HALAL  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

Colíflor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja  
texturitzada amb formatge vegà (s/g)  
Fruita de temporada

Sopa amb brou vegetal i fideus  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

Espirals amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides  
Filet de gall dindi HALAL a la planxa  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

Paella de verdures  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt de soja

Purè de verdures  
Macarrons a la bolonyesa de llenties  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs  
Aletes de pollastre HALAL al forn  
Amanida de tomàquet i cogombre  
Fruita de temporada

Arròs integral amb verduretes  
Gall de Sant Pere amb salsa verda  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Crema de bròquil  
Burrito vegetal amb picada de soja  
texturitzada amb formatge vegà  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

Sopa amb brou vegetal i lletres  
Croquetes de mill (s/g)  
Patates xips  
Crema de xocolata de soja s/gluten

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre HALAL al forn a la taronja  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

(F) Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega (s/plv)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Mongetes blanques a l'hortelana  
Daus de gall dindi HALAL agre dolç  
amb Amanida d'enciam i germinats  
logurt de soja

Arròs tres delícies sense carn  
Palometta arrebossada  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet  
Cuscús amb verduretes i cigrons  
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:



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, 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 - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de formatge  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Arròs integral amb verduretes  
Gall de Sant Pere amb salsa verda  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Espirals integrals al pesto d'alfàbrega  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de pernil cuït  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides  
Gall dindi al curri  
Fruita de temporada

Crema de bròquil  
Burrito vegetal amb picada de soja  
texturitzada  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Mongetes blanques a l'hortelana  
Daus de gall dindi agre dolç  
amb Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties amb verdures i curri  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

Paella de verdures  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Palometa arrebossada  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

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

Purè de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres  
Llibrets de porc farcits de pernil cuït i  
formatge  
Patates xips  
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet  
Cuscús amb verduretes i pollastre  
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i fideus  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

Espinacs amb patata  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida de tomàquet i cogombre  
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn a la taronja  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
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 - Abril

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

**DIA FESTIU**

Espirals integrals amb salsa de formatge  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures  
Gall de Sant Pere amb salsa verda  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Espirals integrals al pesto d'alfàbrega  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de pernil cuit  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides  
Gall dindi al curri  
Fruita de temporada

Crema de bròquil  
Burrito vegetal amb picada de soja  
texturitzada  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Mongetes blanques a l'hortelana  
Daus de gall dindi agre dolç  
amb Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties amb verdures i curri  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

Paella de verdures  
Rap al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Palometa arrebossada  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

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

Puré de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres  
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i  
formatge  
Patates xips  
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet  
Cuscús amb verdures i cigrons  
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i fideus  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida de tomàquet i cogombre  
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn a la taronja  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
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  
esplai.escola@fundesplai.org



# Menú sense marisc, tonyina ni bacallà Escola Parellada - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	2	3
				<b>DIA FESTIU</b>
<b>DIA FESTIU</b> 6	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuït Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	8 Llenties amb verdures i curri Daus de vedella a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	9 Colíflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i fideus Peix blanc s/marisc ni traces al forn Patates xips Fruita de temporada
13 Espirals integrals amb salsa de formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada	15 Paella de verdures Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	16 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb espinacs Aletes de pollastre al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
20 Arròs integral amb verduretes Peix blanc s/marisc ni traces al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	22 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	23 Sopa amb brou d'au i lletres Llom de porc arrebossat Patates xips Crema catalana	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
27 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Truita de formatge Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Mongetes blanques a l'hortelana Daus de gall dindi agre dolç amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	29 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	

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

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 s/fruita seca Escola Parellada - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de formatge  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures  
Gall de Sant Pere amb salsa verda  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Espirals integrals al pesto d'alfàbrega  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de pernil cuit  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides  
Gall dindi al curri  
Fruita de temporada

Crema de bròquil  
Burrito amb tires de pollastre  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Mongetes blanques a l'hortelana  
Daus de gall dindi agre dolç  
amb Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties amb verdures i curri  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

Paella de verdures  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Palometa arrebossada  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

Coliflor amb patata  
Pizza casolana de cavalla  
Fruita de temporada

Purè de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres  
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i  
formatge  
Patates xips  
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet  
Cuscús amb verdures i cigrons  
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i fideus  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida de tomàquet i cogombre  
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn a la taronja  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
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 SII sense fructosa Escola Parellada - Abril

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

			1	2
				3
				<b>DIA FESTIU</b>
			6	7
<b>DIA FESTIU</b>	Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Truita a la francesa amb Blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata (s/ceba) Bistec de vedella a la planxa/forn Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància	Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Guarnició d'olives Fruita de temporada segons tolerància	Espaguetis bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Patata al caliu Fruita de temporada segons tolerància
			13	14
Espirals bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Guarnició d'olives Fruita de temporada segons tolerància	Patata bullida amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància	Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Filet de lluç a la planxa amb Blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassa i patata (s/ceba) Pizza de pernil cuit, olives verdes, xampinyons i mozzarella Fruita de temporada segons tolerància	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Col llombarda i api Fruita de temporada segons tolerància
			20	21
Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Gall de Sant Pere a la planxa Col llombarda i blat de moro Fruita de temporada segons tolerància	Crema de patates Pit de pollastre a la planxa/forn Guarnició d'olives Fruita de temporada segons tolerància	Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància	Espaguetis bullits amb oli d'oliva Llom de porc a la planxa Patata al caliu logurt natural ECO s/sucre	Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa amb Blat de moro Fruita de temporada segons tolerància
			27	28
Espaguetis bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Olives verdes i col llombarada Fruita de temporada segons tolerància	Patata bullida amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Col llombarda i api logurt natural ECO s/sucre	Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Palometa a la planxa amb Blat de moro Fruita de temporada segons tolerància	Cuscús amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Raves i olives verdes Fruita de temporada segons tolerància	
			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 - Abril

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

		1	2	3
				<b>DIA FESTIU</b>
<b>DIA FESTIU</b> 6	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	8 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	9 Colíflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Patates xips Fruita de temporada
13 Espirals integrals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Pèsols amb patates bullides Gall dindi especiat amb curri Enciams variats amanits Fruita de temporada	15 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	16 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb espinacs Aletes de pollastre al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
20 Arròs integral amb verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	22 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	23 Sopa de lletres vegetal Llom de porc arrebossat Patates xips Crema de xocolata de soja s/gluten	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn a la taronja Enciams variats amanits Fruita de temporada
27 (F) Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega (s/plv) Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	28 Mongetes blanques a l'hortelana Daus de gall dindi agredolç amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	29 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons 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 s/poma ni plàtan Escola Parellada - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	2	3
				DIA FESTIU
DIA FESTIU 6	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	8 Llenties amb verdures i curri Daus de vedella a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada segons tolerància	9 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada segons tolerància	10 Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Patates xips Fruita de temporada segons tolerància
13 Espirals integrals amb salsa de formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	14 Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada segons tolerància	15 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	16 Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada segons tolerància	17 Cigrons saltejats amb espinacs Aletes de pollastre al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada segons tolerància
20 Arròs integral amb verduretes Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada segons tolerància	21 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	22 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	23 Sopa amb brou d'au i lletres Llibrets de porc farcits de pernil cuit i formatge Patates xips Crema catalana	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada segons tolerància
27 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Truita de formatge Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada segons tolerància	28 Mongetes blanques a l'hortelana Daus de gall dindi agre dolç amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	29 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada segons tolerància	

\*\*NO donar mai poma ni plàtan.

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 s/préssec Escola Parellada - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de pernil cuit  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Llenties amb verdures i curri  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

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

Sopa amb brou d'au i fideus  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

Espirals integrals amb salsa de formatge  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides  
Gall dindi al curri  
Fruita de temporada

Paella de verdures  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

Puré de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida de tomàquet i cogombre  
Fruita de temporada

Arròs integral amb verduretes  
Gall de Sant Pere amb salsa verda  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Crema de bròquil  
Burrito vegetal amb picada de soja  
texturitzada  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres  
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i  
formatge  
Patates xips  
Crema catalana

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn a la taronja  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

Espirals integrals al pesto d'alfàbrega  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Mongetes blanques a l'hortelana  
Daus de gall dindi agre dolç  
amb Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO s/sucre

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Palometa arrebossada  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet  
Cuscús amb verduretes i cigrons  
Fruita de temporada

\*\*Fruita segons tolerància, no donar préssec.

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

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

