

Menú Adaptat 1 s/PLV ni salses Escola CEE Francesc Bellapart - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i ceba Pastanaga i olives Fruita de temporada	Arròs bullit amb oli d'oliva Cuixa de pollastre a la planxa Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Botifarra de porc amb samfaina Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties bullides amb oli d'oliva Bacallà al forn Fruita de temporada	Llacets bullits amb oli d'oliva (s/so) Truita a la francesa Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Pollastre al forn Fruita de temporada	Arròs bullit amb oli d'oliva Peix de Mercat a la planxa logurt de soja	Puré de verdures Daus de gall dindi a l'orenga amb Bròquil saltat Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis bullits amb oli d'oliva (s/so) Salmó al forn Cogombre i pastanaga logurt de soja	Cigrons a la provençal Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Crema de carbassó amb Crostons de pa Truita a la francesa Cogombre i pastanaga Fruita de temporada
29	30			
Llenties bullides amb oli d'oliva Pollastre al forn Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Samfaina Fruita de temporada			

Preferència per cocccions suaus (planxa/forn), les llegums sense salses i sense pa de acompanyament.

Sense amanides, pasta, fregits/arrebossats, salses ni verdures flatulentes (col, coliflor).

Plat i àpat sense PLV ni traces.

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

