

Menú Adaptat s/PLV, llegums, ceba ni fruits secs

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 Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro Gelatina de maduixa	Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Pastanaga i olives Fruita de temporada	Quinoa amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Patata bullida amb oli d'oliva Bacallà al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Quinoa amb oli d'oliva Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs bullit amb oli d'oliva Peix de Mercat a la planxa Amanida d'enciam i poma Gelatina de maduixa	Crema de carbassó i patata (s/ceba) Filet de gall dindi a la planxa amb Bròquil saltat Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Quinoa amb oli d'oliva Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre Gelatina de maduixa	Patata bullida amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de lluç al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada	Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
29	30			
Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn Samfaina Fruita de temporada			

**VERDURES: bleda, api, carbassa, carbassó, endivia, espinac, mongeta verda, nap, cogombre, raves, rúcula, pastanaga, moniato, patata i yuca. **PEIXOS i CARNS: a la planxa/forn. Sense sals ..

Totes les receptes d'aquest menú s'elaboren sense salses

Plt i àpats sense PLV, llegums, fruits secs ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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

