

Menú PKU Escola Francesc Bellapart - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Cigrons estofats amb verdures Trita de patata i ceba Pastanaga i olives Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Botifarra de porc amb samfaina Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana amb formatge ratllat Trita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Daus de gall dindi a l'orenga amb Bròquil a la romana Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis a la carbonara Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Filet de lluç al forn Amanida d'enciam i formatge fresc 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 Trita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
29	30			
Llenties estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Samfaina Fruita de temporada			

Tota la truita i la pasta serà PKU

Afegir 16g d'ou líquid a les truites PKU I Afegir els gramatges en
cuit als plats de pasta / arròs/ llegum:
-13g de llegums -45g d'arròs blanc menú basal

-25g de pasta blanca menú basal
-10g de pa

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@fundesplai.org

