

Menú Adaptat 3 Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures (s/patata) Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro	5 Saltat de verdures Cuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil bullit Truita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties bullides amb oli d'oliva Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Xampinyons saltats amb oli i sal Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits	12 Crema de pèsols (s/l) Bistec de vedella a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Puré de verdures (s/patata) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Pit de pollastre a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes saltades amb all Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Puré de verdures (s/patata) Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Croquetes de mill (s/g) Filet de gall dindi a la planxa/forn Olives verdes Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Plat o producte sense gluten, PLV, soja ni traces.

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

Es servirà 2 cops a la semana Iogurt Alpro de Coco.

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

