

Menú Adaptat 3 Escola CEE Francesc Bellapart - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	4 Puré de verdures (s/patata) Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	5 Xampinyons saltats amb oli i sal Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i poma Gelatina de maduixa s/sucre	6 Coliflor bullida Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	12 Cuixa de pollastre a la planxa Fruita de temporada	13 Puré de verdures (s/patata) Cuixa de pollastre a la planxa Gelatina de maduixa s/sucre
16 DIA FESTIU	17 Llenties estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Puré de verdures (s/patata) Cigrons estofats amb hortalisses Fruita de temporada	19 Puré de verdures (s/patata) Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Gelatina de maduixa s/sucre	20 Bròquil bullit Gall dindi estofat Fruita de temporada
23 Arròs integral amb xampinyons Trita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	24 Puré de verdures (s/patata) Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	25 Cigrons estofats amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Puré de verdures (s/patata) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	27 Crema de pèsols (s/l) Daus de pollastre guisats amb bolets Fruita de temporada

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
esplai.escola@fundesplai.org

