

Menú Adaptat 3 Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra bullida Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures (s/patata) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Xampinyons saltats amb oli i sal Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Gelatina de maduixa s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs bullits amb oli d'oliva Bistec de vedella a la planxa/forn Fruita de temporada	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures (s/patata) Pit de pollastre a la planxa/forn Gelatina de maduixa s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Xampinyons saltats amb oli i sal Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Purè de verdures (s/patata) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i poma Gelatina de maduixa s/sucre	20 Crema de carbassó (s/patata) Bistec de vedella a la planxa/forn Fruita de temporada
23 Crema de carbassó (s/patata) Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Llenties bullides amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	26 Xampinyons saltats amb oli i sal Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Gelatina de maduixa s/sucre	27 Bledes bullides Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada
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
esplai@escola@fundesplai.org

