

Menú Ovolactovegetarià Escola Baixeras - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Llenties amb verdures i curri Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga, poma i nous Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Espirals integrals amb salsa de formatge Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pèsols amb patates bullides Daus de seitàn adobats Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro Lasanya de llenties Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets de bròquil i formatge Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet (F) Salsitxes vegetals a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Amanida de llenties vegetal (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>(F) Paella de verdures amb arròs integral Tofu al curri (amb beguda vegetal) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa vegetal completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

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.escola@fundesplai.org

