

Menú Ovolactovegetarià Escola Baixeras - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Seità rostit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Crema de mongeta blanca, porros i pera Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies sense carn Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita a la francesa amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets amb salsa de remolatxa Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Risotto de carbassa Daus de seità guisats amb bolets Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
30	31			

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
esplaiescola@fundesplai.org

