

Menú Ovolactovegetarià Escola Baixeras - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Pastanaga i olives
logurt natural ECO s/sucre

Llenties amb verdures i curri
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

Crema de pastanaga i carbassa
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Fruita de temporada

Espirals integrals amb salsa de formatges
Trita de carbassó i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Croquetes vegetals
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques)
Daus de seità guisats amb bolets
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Seità amb salsa verda (all i julivert)
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes i olives)
Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Sopa de lletres vegetal
Formatge edam arrebossat
Patates xip
Crema catalana

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de tofu agredolços
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures i curri
Trita amb farina de cigro
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
Fruita de temporada

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@fundesplai.org

