Menú s/carn Escola Baixeras de Barcelona - Abril

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3 DIA FESTIU
6 DIA FESTIU	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Pastanaga i olives Iogurt natural ECO s/sucre	8 Llenties amb verdures i curri Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	10 Crema de pastanaga i carbassa Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
13 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	15 Arròs integral amb verduretes Calamars a la romana casolans Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	16 Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	17 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de seità guisats amb bolets Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
20 Arròs integral amb verduretes Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes i olives) Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	22 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	23 Sopa de lletres vegetal Formatge edam arrebossat Patates xip Crema catalana	24 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
27 Fideuà de verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	28 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Daus de tofu agredolços amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	29 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS