

Menú astringent Escola 30 Passos - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva Bistec de vedella a la planxa/forn Fruita astringent	3 Macarrons bullits amb oli d'oliva Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita astringent	4 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de lluç a la planxa logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Espirals bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita astringent	6 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita astringent
9 Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn a la llimona Fruita astringent	10 Sopa amb brou d'au i pistons Truita a la francesa Fruita astringent	11 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Fruita astringent	12 Macarrons bullits amb oli d'oliva Salmó al forn logurt natural sense sucre s/lactosa	13 Crema de carbassa i pastanaga Truita a la francesa Fruita astringent
16 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita astringent	17 Patata bullida amb oli d'oliva Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita astringent	18 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita astringent	19 Crema de pastanaga (s/ceba) Rap al forn Fruita astringent	20 Macarrons bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn logurt natural sense sucre s/lactosa
23 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Fruita astringent	24 Crema de carbassa Truita a la francesa Fruita astringent	25 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat logurt natural sense sucre s/lactosa	26 Crema de pastanaga Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita astringent	27 Macarrons bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita astringent
30 Sopa amb brou d'au i lletres Pit de pollastre a la planxa/forn amb Patates panadera Fruita astringent				

Plats i productes de fàcil digestió.

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

