ESCOLA ESCOLÀPIES SABADELL — MES NOVEMBRE — TIPUS SENSE PEIX

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espaguetis amb salsa pesto Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural ECO sense sucre	**3** Pèsols amb patata bullida Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**4** Puré de verdures de temporada tardor-hivern Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita	**5** Crema de pastanaga amb crostons de pa Fricandó de vedella amb bolets Fruita	**6** Paella de verdures d'hivern **Croquetes vegetals#** Amanida d'enciam i olives Fruita
9 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**10** Col amb patata Llom de porc amb salsa Amanida d'enciam i poma Fruita	**11** Sopa de brou d'au i pistons Truita de patata i formatge Bròquil a la romana Fruita	**12** Coliflor amb patata Cigrons estofats amb hortalisses Fruita	**13** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt natural ECO sense sucre
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa Amanida d'enciam i germinats Fruita	**17** Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**18** Bledes amb patata Cassoleta de cigrons amb verdura i patates Fruita	**19** Patates estofades amb hortalisses Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita	**20** DIA DEL DRET DELS INFANTS **Sopa de brou d'au i fideus** **Croquetes vegetals#** **Amanida d'enciam i pastanaga** **Crema de xocolata**
23 Bròquil amb patata Espirals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita	**24** Crema de carbassa Escalopa casolana de vedella Amanida d'enciam i pipes Fruita	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural ECO sense sucre	**26** Crema de mongeta blanca, porros i pera amb crostons Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**27** Tallarines amb oli d'oliva, orenga i formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita
30 Sopa de brou d'au i lletres Pollastre rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita				

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

Plat o producte sense peix ni traces. *Comprovar l'etiquetatge del producte.
#Plat o producte especial sense peix ni traces.

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ESCOLA ESCOLÀPIES SABADELL — MES NOVEMBRE — TIPUS SENSE LACTOSA

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espaguetis amb salsa pesto (amb **formatge#**) Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet **Iogurt natural sense lactosa#**	**3** Pèsols amb patata bullida **Ous gratinats amb salsa beixamel#** Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**4** Puré de verdures de temporada tardor-hivern Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb **formatge#** ratllat Fruita	**5** Crema de pastanaga amb **crostons de pa#** Fricandó de vedella amb bolets Fruita	**6** Paella de verdures d'hivern Peix blau** **arrebossat*** casolà Amanida d'enciam i olives Fruita
9 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i **formatge#** Fruita	**10** Col amb patata Llom de porc amb **salsa*** Amanida d'enciam i poma Fruita	**11** Sopa de brou d'au i pistons Truita de patata i **formatge#** Bròquil a la **romana*** Fruita	**12** Coliflor amb patata Cigrons estofats amb hortalisses Fruita	**13** Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i blat de moro **Iogurt natural sense lactosa#**
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa Amanida d'enciam i germinats Fruita	**17** Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**18** Bledes amb patata Cassoleta de cigrons amb verdura i patates Fruita	**19** Patates estofades amb hortalisses Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i olives Fruita	**20** DIA DEL DRET DELS INFANTS **Sopa de brou d'au i fideus** **Llom arrebossat* casolà** **Amanida d'enciam i pastanaga** **Crema de xocolata sense lactosa#**
23 Bròquil amb patata Espirals a la bolonyesa de llenties amb **formatge#** ratllat Fruita	**24** Crema de carbassa **Escalopa*** casolana de vedella Amanida d'enciam i pipes Fruita	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de **pernil*** Amanida d'enciam i germinats **Iogurt natural sense lactosa#**	**26** Crema de mongeta blanca, porros i pera amb **crostons#** Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**27** Tallarines amb oli d'oliva, orenga i **formatge#** Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i olives Fruita
30 Sopa de brou d'au i lletres Pollastre rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita			****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**	***Plat o producte sense lactosa ni traces. *Comprovar l'etiquetatge del producte.*** **#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ESCOLA ESCOLÀPIES SABADELL — MES NOVEMBRE — TIPUS SENSE PORC

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espaguetis amb salsa pesto Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural ECO sense sucre	**3** Pèsols amb patata bullida Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**4** Puré de verdures de temporada tardor-hivern Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita	**5** Crema de pastanaga amb crostons de pa Fricandó de vedella amb bolets Fruita	**6** Paella de verdures d'hivern Peix blau** arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita
9 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**10** Col amb patata Tofu amb salsa de verdures Amanida d'enciam i poma Fruita	**11** Sopa de brou d'au i pistons Truita de patata i formatge Bròquil a la romana Fruita	**12** Coliflor amb patata Cigrons estofats amb hortalisses Fruita	**13** Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt natural ECO sense sucre
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa Amanida d'enciam i germinats Fruita	**17** Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**18** Bledes amb patata Cassoleta de cigrons amb verdura i patates Fruita	**19** Patates estofades amb hortalisses Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i olives Fruita	**20** DIA DEL DRET DELS INFANTS **Sopa de brou d'au i fideus** **Croquetes vegetals** **Amanida d'enciam i pastanaga** **Crema de xocolata**
23 Bròquil amb patata Espirals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita	**24** Crema de carbassa Escalopa casolana de vedella Amanida d'enciam i pipes Fruita	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural ECO sense sucre	**26** Crema de mongeta blanca, porros i pera amb crostons Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**27** Tallarines amb oli d'oliva, orenga i formatge Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i olives Fruita
30 Sopa de brou d'au i lletres Pollastre rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita				****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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 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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ESCOLA ESCOLÀPIES SABADELL — MES NOVEMBRE — TIPUS OVOLACTOVEGETARIÀ

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espaguetis amb salsa pesto Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural ECO sense sucre	**3** Pèsols amb patata bullida Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**4** Puré de verdures de temporada tardor-hivern Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita	**5** Crema de pastanaga amb crostons de pa Fricandó de seità amb bolets Fruita	**6** Paella de verdures d'hivern **Croquetes vegetals#** Amanida d'enciam i olives Fruita
9 Llenties estofades amb hortalisses Seità al forn amb verduretes Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**10** Col amb patata Tofu amb salsa de verdures Amanida d'enciam i poma Fruita	**11** Sopa de brou vegetal i pistons Truita de patata i formatge Bròquil a la romana Fruita	**12** Coliflor amb patata Cigrons estofats amb hortalisses Fruita	**13** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt natural ECO sense sucre
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa Amanida d'enciam i germinats Fruita	**17** Mongetes blanques a l'hortelana Seità a les fines herbes Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**18** Bledes amb patata Cassoleta de cigrons amb verdura i patates Fruita	**19** Patates estofades amb hortalisses **Salsitxes vegetals*** a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita	**20** DIA DEL DRET DELS INFANTS **Sopa de brou vegetal i fideus** **Croquetes vegetals#** **Amanida d'enciam i pastanaga** **Crema de xocolata**
23 Bròquil amb patata Espirals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita	**24** Crema de carbassa **Croquetes vegetals#** Amanida d'enciam i pipes Fruita	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural ECO sense sucre	**26** Crema de mongeta blanca, porros i pera amb crostons Tofu amb verduretes Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**27** Tallarines amb oli d'oliva, orenga i formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita
30 Sopa de brou vegetal i lletres Seità rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita				

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org