

Menú hipercalòrica Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	2	Puré de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada	3		
Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	7	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	8	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	9	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	10
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	15	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	16	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	17
Llacets al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	22	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	23	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada	24
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	27	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28	Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	29	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	30	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic	31

Posar els primers amb més quantitat d'hidrat de carboni.

Dissenyat per Nerea Cano

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



Menú hipocalòric Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Colíflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	2 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	3 Puré de verdures Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada
6 Espirals amb verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita de temporada
13 Llenties estofades amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	17 Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
20 Llacets bullits amb oli d'oliva Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb alliet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures i curri Palometa a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	24 Mongeta tendra amb patata Filet de carn magra de porc a la planxa Samfaina Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre al forn Patata al caliu logurt natural ECO s/sucre

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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

prox
 Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals

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

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

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



Menú hipocalòric s/gluten, s/porc, s/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	2 Espaguetis bullits amb oli d'oliva (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural sense sucre s/lactosa	3 Purè de verdures Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada
6 Espirals amb verdures (s/g i s/o) Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/gluten i s/ou) Amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre s/lactosa	10 Bledes amb patata Bistec de vedella a la planxa Fruita de temporada
13 Llenties estofades amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	17 Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada
20 Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/so) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures s/curri ni pebre vermell Palometa a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	24 Mongeta tendra amb patata Bistec de vedella a la planxa Samfaina Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre al forn Patata al caliu logurt natural sense sucre s/lactosa

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs.
Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

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



Menú PKU Escola Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita PKU Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega sense formatge Mandonguilles vegetals fregides amb xampinyons saltats amb Amanida d'enciam i germinats logurt ALPRO de coco	Purè de verdures Hamburguesa de verdures Fruita de temporada
Espirals a la napolitana Truita PKU Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espinacs bullits amb oli d'oliva Albergínia arrebossada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Mandonguilles vegetals fregides amb xampinyons saltats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada (s/formatge) Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt ALPRO de coco	Bledes amb patata Formatge vegà Fruita de temporada
Purè de verdures Mandonguilles vegetals fregides amb xampinyons saltats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Hamburguesa de verdures amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil Truita PKU Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet Hamburguesa de verdures Amanida d'enciam i remolatxa logurt ALPRO de coco	Mongetes blanques saltejades amb verdures Albergínia arrebossada Fruita de temporada
Llacets al pesto d'alfàbrega s/plv Truita PKU Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Sopa vegetal amb fideus Hamburguesa de verdures amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amballet Truita PKU Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Albergínia arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt ALPRO de coco	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles vegetals fregides amb xampinyons saltats Fruita de temporada
Arròs amb xampinyons Albergínia arrebossada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Hamburguesa de verdures Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Purè de verdures Truita PKU Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet Formatge vegà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Hamburguesa de verdures Patates xips Palmeretes de xocolata (s/al.lèrgens)

Tota la truita i la pasta serà PKU

Afegir 16g d'ou líquid a les truites PKU I Afegir els gramatges en cuït als plats de pasta / arròs/ llegum:

-13g de llegums (afegir també als primers plats amb patata)

-45g d'arròs blanc menú basal

-25g de pasta blanca menú basal

-10g de pa

Dissenyat per Nerea Cano

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, Seitò 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



Menú s/carn Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Trita a la francesa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Estofat de seità amb patates Fruita de temporada
Espirals amb salsa de formatges Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata Daus de seità guisats amb bolets Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Llacets al pesto d'alfàbrega Trita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Trita a la francesa amb orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Mongeta tendra amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Samfaina Fruita de temporada
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Estofat de seità amb patates Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Patates xips Pa de pessic

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: Lluc, 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



Menú s/cigrons Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	2 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	3 Puré de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Patates saltejades amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
13 Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	17 Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
20 Llacets al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Sopa amb brou d'au i fideus Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	24 Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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

aint
 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: Lluc, 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



Menú s/gluten Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	2	Puré de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada	3		
Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	7	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	8	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge (s/g i s/o) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	9	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	10
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	15	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	16	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	17
Llacets al pesto d'alfàbrega (s/g i s/ou) Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	22	Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	23	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada	24
Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	27	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28	Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	29	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	30	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic (s/al.lèrgens)	31

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

Plat i àpats sense gluten ni traces.

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



Menú s/gluten, plv ni vedella, soja, albergínia, fruits secs, cacauet, fruita** - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1 Espaguetis bullits amb oli d'oliva (s/so) Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Gelatina de maduixa	2 Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals a la napolitana (s/so) Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Enciams variats amanits Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Gelatina de maduixa	10 Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
13 Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Gelatina de maduixa	17 Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada
20 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/so ni plv) Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/so) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb alliet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i poma Gelatina de maduixa	24 Mongeta tendra amb patata Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Palmeretes de xocolata (s/al.lèrgens)

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

FRUITA A EVITAR: pinya, kiwi, prèsec ni raïm

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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



Menú s/gluten, s/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1	Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lact (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural sense sucre s/lactosa	2	Puré de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada	3		
Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni lact) Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	7	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	8	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/gluten i s/ou) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre s/lactosa	9	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	10
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	15	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	16	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	17
Llacets al pesto d'alfàbrega (s/g i s/ou) i s/formatge ni làctics Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	22	Arròs amb verdures s/curri ni pebre vermell Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	23	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada	24
Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	27	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28	Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	29	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	30	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic (s/al.lèrgens)	31

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

Plat i àpats sense gluten, lactosa ni traces.

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, Seitò 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



Menú s/gluten, s/peix, s/plv, s/porc, s/mel, s/melasses, soja, ou, patata, fruita** - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor bullida Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Espaguetis bullits amb oli d'oliva (s/so) Filet de gall dindi a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Gelatina de maduixa s/sucre	Pastanaga bullida amb oli d'oliva Gall dindi estofat Fruita de temporada
Trita a la francesa amb farina de cigró Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Xampinyons saltats amb oli i sal Bastonets de pollastre enfarinats (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons saltats amb pollastre (s/so) Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Gelatina de maduixa s/sucre	Bledes bullides Daus de pollastre guisats amb bolets Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Xampinyons saltats amb oli i sal Pit de pollastre a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil (s/patata ni ceba) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja) Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits Gelatina de maduixa s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada
Crema de carbassó (s/patata) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Pastanaga bullida amb oli d'oliva Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes bullides Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Saltat de verdures Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i poma Gelatina de maduixa s/sucre	Mongeta tendra bullida Cuixa de pollastre a la planxa Samfaina Fruita de temporada
Xampinyons saltats amb oli i sal Pit de pollastre a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil bullit Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja) Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Purè de moniato, pastanaga i ceba (s/patata) Pollastre amb salsa de poma Gelatina de maduixa s/sucre

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

*Fruita permesa: fruits del bosc, cireres, mandarina, poma verda, ..

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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

aint
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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò 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



Menú s/gluten, s/porc Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	2 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	3 Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata Daus de pollastre guisats amb bolets Fruita de temporada
13 Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	17 Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
20 Llacets al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/so) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	24 Mongeta tendra amb patata Botifarra d'au al forn Samfaina Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic (s/al.lèrgens)

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

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



Menú s/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1	Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural sense sucre s/lactosa	2	Puré de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada	3		
Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni lact) Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	7	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	8	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/gluten i s/ou) Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre s/lactosa	9	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	10
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	15	Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	16	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	17
Llacets bullits amb oli d'oliva Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	22	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	23	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada	24
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	27	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28	Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	29	Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	30	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic (s/al.lèrgens)	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
esplai@fundesplai.org



Menú s/lactosa, s/fructosa, s/sorbitol Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	Crema de carbassó i patata (s/ceba) Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada segons tolerància
Espirals bullits amb oli d'oliva Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	Arròs bullit amb oli d'oliva Bastonets de lluç arrebossats Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Patata bullida amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt de soja	Bledes amb patata Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita de temporada segons tolerància
Llenties bullides amb oli d'oliva Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	Arròs bullit amb oli d'oliva Gall de Sant Pere amb salsa verda Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Patata bullida amb oli d'oliva Trita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja) Bacallà al forn a la llimona Enciams variats amanits logurt de soja	Patata bullida amb oli d'oliva Trita a la francesa amb orenga Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada segons tolerància
Llacets bullits amb oli d'oliva Trita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	Arròs bullit amb oli d'oliva Pollastre a l'allada Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Bledes amb patata saltejades amb allet Pit de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Arròs bullit amb oli d'oliva Palometa arrebossada Enciams variats amanits logurt de soja	Mongeta tendra amb patata Filet de carn magra de porc a la planxa Samfaina Fruita de temporada segons tolerància
Arròs bullit amb oli d'oliva Fogoner a la romana Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Bròquil amb patata Pit de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	Llenties bullides amb oli d'oliva Trita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja) Bacallà al forn a la llimona Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Patates xips logurt de soja

EVITAR: productes precuinats i integrals, cigrons, mongeta blanca, carbassa, pastanaga, moniato, carxofa i sucres.

*FRUITES A EVITAR: caqui, pera, poma, magrana, cireres, kiwi, raïm, gerds, mores o fruits del bosc, almívans, compotes ni fruita deshidratada. *FRUITA LIMITADA (1-2/dia): Mandarina, alber ..

**Adaptar el menú i oferir els aliments segons tolerància individual, d'acord amb pauta mèdica.

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: Lluc, 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



Menu s/llegums Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	2 Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges s/so Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn a la taronja Enciams variats amanits Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja) Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
13 Patates estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja) amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	17 Crema de verdures de temporada Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
20 Purè de patata Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Arròs bullit amb oli d'oliva Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb allat Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures s/curri ni pebre vermell Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	24 Bledes amb patata Filet de carn magra de porc a la planxa Samfaina Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Patates estofades amb hortalisses Truita de formatge Enciams variats amanits Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/ceba ni soja) amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Palmeretes de xocolata (s/al.lèrgens)

**Sense pèsols ni mongeta tendra

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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

aint
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, Seitò 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
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/lenties, s/cigrons, s/pèsols, s/ou, s/plv

Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
Espirals a la napolitana (s/g) Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/g) Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt de soja	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
Patates estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada
Purè de patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella (arròs i fideus) (s/o) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i poma logurt de soja	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada
Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patates estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic (s/al.lèrgens)

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.escola@fundesplai.org



Menú s/peix i s/ceba Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Filet de gall dindi a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	2	Crema de pastanaga (s/ceba) Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada	3		
(F) Espirals amb salsa de formatges (s/ou, s/g ni ceba) Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6	Cigrons bullits amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	7	Arròs bullit amb oli d'oliva Cruixents de pollastre arrebossat casolans Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	8	Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/g) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	9	Bledes amb patata Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita de temporada	10
Llenties bullides amb oli d'oliva Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13	Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14	Crema de bròquil (s/patata ni ceba) Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	15	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) amb formatge ratllat Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	16	Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa amb orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	17
Llacets al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20	Arròs bullit amb oli d'oliva Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21	Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	22	Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	23	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada	24
Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	27	Bròquil amb patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28	Llenties bullides amb oli d'oliva Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	29	Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) amb formatge ratllat Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	30	Crema de moniato (s/pastanaga ni ceba) Pollastre al forn Patates xips Pa de pessic	31

*Totes les receptes d'aquest menú s'elaboren sense ceba

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: Lluc, 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



Menú s/PLV, llet, xocolata ni sucres Escola CEE Frascosc Bellapart - Octubre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1	Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	2	Puré de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada	3		
Espirals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	7	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	8	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat vegà Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt de soja	9	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	10
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	15	Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	16	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada	17
Llacets bullits amb oli d'oliva Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	22	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt de soja	23	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada	24
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	27	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28	Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	29	Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	30	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips logurt de soja	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
esplai@fundesplai.org



Menú s/plv, s/vedella Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1	Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	2	Puré de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada	3		
Espirals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	7	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	8	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat vegà Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt de soja	9	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	10
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	15	Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	16	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada	17
Llacets bullits amb oli d'oliva Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	22	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt de soja	23	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada	24
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	27	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28	Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	29	Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	30	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic (s/al.lèrgens)	31

**Adaptar i oferir segons tol·lerància individual, d'acord amb pauta mèdica.

*FRUITA LIMITADA (1-2/dia): Mandarina, albercoc, prèsec, ..

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



Menú s/porc Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata Daus de pollastre guisats amb bolets Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Llacets al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Mongeta tendra amb patata Botifarra d'au al forn Samfaina Fruita de temporada
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic

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



Menú s/porc, s/gambes, s/calamars Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	2 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	3 Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata Daus de pollastre guisats amb bolets Fruita de temporada
13 Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	17 Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
20 Llacets al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	24 Mongeta tendra amb patata Botifarra d'au al forn Samfaina Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic

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, Seitò 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



Menú s/porc, s/llenties Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	1	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	2	Puré de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada	3		
Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	6	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	7	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	8	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	9	Bledes amb patata Daus de pollastre guisats amb bolets Fruita de temporada	10
Patates estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	15	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	16	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	17
Llacets al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	22	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	23	Mongeta tendra amb patata Botifarra d'au al forn Samfaina Fruita de temporada	24
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	27	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28	Patates estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	29	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	30	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic	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
esplai@fundesplai.org



Menú s/porc, s/ou, s/plv, s/vedella Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Coliflor amb patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	2 Espaguetis bullits amb oli d'oliva (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	3 Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals a la napolitana (s/g) Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	9 Hamburguesa vegetal a la planxa Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt de soja	10 Bledes amb patata Daus de pollastre guisats amb bolets Fruita de temporada
13 Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	17 Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada
20 Purè de patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/so) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i poma logurt de soja	24 Mongeta tendra amb patata Botifarra d'au al forn Samfaina Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/g) Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic (s/al.lèrgens)

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



Menú triturada Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Crema de coliflor, ceba i patata Truita de gall dindi Fruita de temporada	2 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat logurt natural ECO s/sucre	3 Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Ou Fruita de temporada	7 Crema de cigrons Pollastre al forn a la taronja Fruita de temporada	8 Arròs amb xampinyons Filet de lluç Fruita de temporada	9 Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Tofu fumat a la planxa logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
13 Llenties estofades amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	14 Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda Fruita de temporada	15 Crema de bròquil Ou Fruita de temporada	16 Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona logurt natural ECO s/sucre	17 Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Fruita de temporada
20 Llacets al pesto d'alfàbrega Ou Fruita de temporada	21 Crema de llegums Pollastre a l'allada Fruita de temporada	22 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Fruita de temporada	23 Arròs amb verdures i curri Palometa a la planxa logurt natural ECO s/sucre	24 Crema de mongeta tendra, pastanaga i ceba Porc Samfaina Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Fogoner a la planxa Fruita de temporada	28 Crema de bròquil, patata i pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada	29 Llenties estofades amb hortalisses Ou Fruita de temporada	30 Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma logurt natural ECO s/sucre

Aliments triturats i adaptats per a persones amb dificultats de masticació o deglució

*Administrar els triturats amb xeringa, segons pauta mèdica.

*Gramatges en cuit (pasta, patata, arròs)

*** Tots els triturats s'enriqueixen amb 2 formatgets + 2 ..

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

