

Menú hipercalòrica Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques)
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa de vedella completa
amb quètxup
Patates xips
Crema de xocolata

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

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

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 hipocalòric Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

(F) Llenties bullides amb pastanaga
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs amb verdures
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Espinacs amb patata
Bistec de vedella a la planxa
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Xampinyons saltats amb oli i sal
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Purè de verdures
Bistec de vedella a la planxa
logurt natural

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega sense
formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Filet de gall dindi a la planxa
Fruita de temporada

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
esplai@fundesplai.org



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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU 3	(F) Llenties bullides amb pastanaga Bistec de vedella a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 4	Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa 5	Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa Fruita de temporada 6	Cigrons a la provençal Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 7
Llenties estofades amb hortalisses Truita de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 10	Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 11	Puré de verdures Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada 12	Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa 13	Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 14
Puré de verdures Salmó al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada 17	Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 18	Xampinyons saltats amb oli i sal Truita de formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 19	Puré de verdures Bistec de vedella a la planxa logurt natural s/lactosa 20	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 21
Llenties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada 25	Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26	(F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa 27	Pèsols amb patates bullides Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada 28

***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.

Dissenyat per Nerea Cano

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
 esplaiescola@fundesplai.org



Menú PKU Escola Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

3	4	5	6	7
	Pasta PKU amb salsa de tomàquet i formatge ratllat vegà Hamburguesa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Paella de verdures amb arròs PKU + 13g de llegum Albergínia arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt ALPRO de coco	Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals fregides amb xampinyons saltats Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Trita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Trita PKU + 16g d'ou amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pasta PKU amb salsa de tomàquet i formatge ratllat vegà Hamburguesa de verdures Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Purè de verdures Albergínia arrebossada Fruita de temporada	Arròs PKU + 45g d'arròs amb verdures Formatge vegà Amanida d'enciam i poma logurt ALPRO de coco	Bròquil amb patata Hamburguesa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Purè de verdures Hamburguesa de verdures Fruita de temporada	Purè de verdures Albergínia arrebossada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs PKU + 45g d'arròs amb verdures Trita PKU + 16g d'ou amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Pasta PKU amb salsa de tomàquet i formatge ratllat vegà Hamburguesa de verdures Patates xips logurt ALPRO de coco	Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles vegetals fregides amb xampinyons saltats amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Hamburguesa de verdures Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada	Coliflor amb patata Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Pasta PKU amb salsa de tomàquet i formatge ratllat vegà Mandonguilles vegetals fregides amb xampinyons saltats Amanida d'enciam i poma logurt ALPRO de coco	Pèsols amb patates bullides Albergínia arrebossada Fruita de temporada

Tota la truita i la pasta serà PKU

Afegir 16g d'ou líquid a les truites PKU I Afegir els gramatges en cuit 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: 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



Menú s/carn Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Espinacs amb patata
Mandonguilles vegetals casolanes amb salsa de tomàquet (s/g)
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures amb Crostons de pa
Seità a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures amb Crostons de pa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques)
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa vegetal completa amb quètxup
Patates xips
Crema de xocolata

Bledes amb patata saltejades amb allet
Truita a la francesa amb orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb verdures i curri
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Estofat de lluç
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

a més a més

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 - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Lleties amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i fideus (s/so)
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa de vedella completa
amb quètxup
Patates xips
Crema de xocolata

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi estofat
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, 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/gluten Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU ³	⁴ Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat (s/g, s/soja i s/ou) Bistec de vedella a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	⁵ Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	⁶ Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	⁷ Cigrons a la provençal Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
¹⁰ Lleties estofades amb hortalisses Truita de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	¹¹ Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	¹² Puré de verdures Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	¹³ Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	¹⁴ Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
¹⁷ Puré de verdures Salmó al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	¹⁸ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	¹⁹ Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	²⁰ Espirals al pesto d'alfàbrega (sg i s/o) Hamburguesa de vedella completa s/gluten amb quètxup Patates xips Crema de xocolata	²¹ Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
²⁴ Lleties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	²⁵ Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada	²⁶ Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	²⁷ Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	²⁸ Pèsols amb patates bullides Gall dindi estofat Fruita de temporada

***Lleties 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** - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà (s/g, s/soja i s/o)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Gelatina de maduixa

Espinacs amb patata
Mandonguilles vegetals casolanes amb salsa de tomàquet (s/g)
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de gall dindi
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana s/so
Bacallà al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Purè de verdures
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
Gelatina de maduixa

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
Salmó al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i fideus (s/so)
Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja)
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Trita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals amb oli i orenga (s/so)
Filet de gall dindi a la planxa
amb quètxup
Patates xips
Gelatina de maduixa

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb verdures
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Trita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis a la napolitana s/so
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Gelatina de maduixa

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

***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, 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/gluten, s/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU 3	4 Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat s/lact (s/g i s/ou) Bistec de vedella a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	7 Cigrons a la provençal Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	12 Puré de verdures Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	14 Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
17 Puré de verdures Salmó al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	18 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	19 Arròs amb xampinyons Truita de formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv) Hamburguesa de vedella completa (s/gl ni plv) amb quètxup Patates xips Gelatina de maduixa	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
24 Llenties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada	26 Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	27 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	28 Pèsols amb patates bullides Gall dindi estofat Fruita de temporada

***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, 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/peix, s/plv, s/porc, s/mel, s/melasses, soja, ou, patata, fruita** - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU 3	4 Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat vegà (s/g, s/soja i s/o) Bistec de vedella a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Saltat de verdures Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga logurt ALPRO de coco	6 Espinacs bullits amb oli d'oliva Bistec de vedella a la planxa Fruita de temporada	7 Cigrons a la provençal Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
10 Lleties estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Llacets bullits amb oli d'oliva (s/g) Cuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	12 Purè de verdures (s/patata) Daus de gall dindi amb salsa de poma Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Purè de verdures (s/patata) Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt ALPRO de coco	14 Bròquil bullit Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
17 Purè de verdures (s/patata) Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 (F) Sopa amb brou d'au (s/pasta) Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt ALPRO de coco	19 Xampinyons saltats amb oli i sal Filet de gall dindi a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Purè de verdures (s/patata) Bistec de vedella a la planxa Guarnició de pastanaga bullida logurt ALPRO de coco	21 Bledes bullides Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
24 Lleties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Saltat de verdures Cuixa de pollastre a la planxa Fruita de temporada	26 Coliflor bullida Filet de gall dindi a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	27 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/so ni plv) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt ALPRO de coco	28 Pèsols bullits Gall dindi estofat Fruita de temporada

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

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

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/gluten, s/porc Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU 3	4 Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat (s/g, s/soja i s/ou) Bistec de vedella a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	6 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	7 Cigrons a la provençal Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
10 Lleties estofades amb hortalisses Truita de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	12 Purè de verdures Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
17 Purè de verdures Salmó al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	18 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	19 Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Espirals al pesto d'alfàbrega (sg i s/o) Hamburguesa de vedella completa s/gluten amb quètxup Patates xips Crema de xocolata	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
24 Lleties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada	26 Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	27 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	28 Pèsols amb patates bullides Gall dindi estofat Fruita de temporada

***Lleties 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, 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/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties i formatge s/lactosa
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Truita de formatge s/lactosa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre s/lactosa

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
Salmó al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques)
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge s/lactosa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega s/lactosa
Hamburguesa de vedella completa (amb formatge s/lactosa)
amb quètxup
Patates xips
Crema de xocolata de soja s/gluten

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre s/lactosa

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi estofat
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, 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@fundesplai.org



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU 3	Llenties bullides amb oli d'oliva Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància 4	Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all) Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits logurt de soja 5	Espinacs amb patata Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada segons tolerància 6	Patata bullida amb oli d'oliva Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància 7
Llenties bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància 10	Llacets bullits amb oli d'oliva (s/g) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància 11	Crema de carbassó (s/patata ni ceba) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada segons tolerància 12	Arròs bullit amb oli d'oliva Rap amb salsa verda Enciams variats amanits logurt de soja 13	Bròquil amb patata Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància 14
Crema de carbassó i patata (s/ceba) Salmó al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada segons tolerància 17	Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància 18	Arròs amb xampinyons (s/ceba ni all) Truita de formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància 19	Espirals al pesto d'alfàbrega s/lactosa Bistec de vedella a la planxa Patates xips Gelatina de maduixa s/sucre 20	Bledes amb patata Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància 21
Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada segons tolerància 24	Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn Fruita de temporada segons tolerància 25	Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància 26	Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt de soja 27	Pèsols amb patates bullides Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada segons tolerància 28

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: 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



Menu s/llegums Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU 3	4 Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja) Bistec de vedella a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	5 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	6 Espinacs amb patata Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada	7 Patata bullida amb oli d'oliva Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
10 Patates estofades amb hortalisses Truita de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Llacets a la napolitana s/so Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	12 Purè de verdures Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
17 Purè de verdures Salmó al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	18 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	19 Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Espirals al pesto d'alfàbrega s/so Bistec de vedella a la planxa amb quètxup Patates xips Crema de xocolata	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
24 Patates estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada	26 Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	27 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/so) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	28 Patata bullida amb oli d'oliva Gall dindi estofat Fruita de temporada

**Sense pèsols ni mongeta tendra

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/lentilles, s/cigrons, s/pèsols, s/ou, s/plv

Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons a la bolonyesa de carn magra
(s/g ni ou)
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Patata bullida amb oli d'oliva
Filet de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Patates estofades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana (s/g i s/o)
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
Salmó al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i fideus (s/so)
Pit de pollastre arrebossat (s/g i s/ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Filet de gall dindi a la planxa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv)
Hamburguesa de vedella completa
s/formatge
amb quètxup
Patates xips
Gelatina de maduixa

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Patata bullida amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Filet de gall dindi a la planxa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

(F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv)
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Patata bullida amb oli d'oliva
Gall dindi estofat
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, 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/peix i s/ceba Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

(F) Lenties bullides amb pastanaga
Filet de carn magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs bullit amb oli d'oliva
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella fregides amb
xampinyons saltats (s/g)
Fruita de temporada

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Lenties bullides amb oli d'oliva
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana (s/g, s/ou i s/ceba)
Cuixa de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Crema de carbassó (s/patata ni ceba)
amb Crostons de pa
Filet de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Arròs bullit amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Crema de carbassó i patata (s/ceba)
amb Crostons de pa
Filet de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

(F) Sopa amb brou d'au i fideus (baixa en fructosa)
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons (s/ceba ni all)
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa de vedella completa
amb quètxup
Patates xips
Crema de xocolata

Bledes amb patata saltejades amb allet
Filet de gall dindi a la planxa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Patata bullida amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet (s/pastanaga, all ni ceba)
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Filet de gall dindi a la planxa
Fruita de temporada

*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 - Novembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons integrals a la bolonyesa de
lenties amb formatge ratllat vegà
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de gall dindi
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
Salmó al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Trita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals a la napolitana
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patates xips
Gelatina de maduixa s/sucre

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Trita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

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
esplai@fundesplai.org



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU 3	4 Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat vegà Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	6 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	7 Cigrons a la provençal Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
10 Lleties estofades amb hortalisses Truita de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	12 Purè de verdures Daus de gall dindi amb salsa de poma Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	14 Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
17 Purè de verdures Salmó al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	19 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Espirals a la napolitana Hamburguesa completa vegetal (s/gluten) amb quètxup Patates xips Gelatina de maduixa	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
24 Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada	26 Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	27 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	28 Pèsols amb patates bullides Gall dindi estofat Fruita de temporada

**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 - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques)
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa de vedella completa
amb quètxup
Patates xips
Crema de xocolata

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi estofat
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, 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/gambes, s/calamars Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons integrals a la bolonyesa de
lenties amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
amb Crostons de pa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa de vedella completa
amb quètxup
Patates xips
Crema de xocolata

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llenties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi estofat
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, 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 - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

3	4	5	6	7
	Macarrons integrals a la bolonyesa de carn magra Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
10	11	12	13	14
	Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Puré de verdures amb Crostons de pa Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
17	18	19	20	21
	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Espirals al pesto d'alfàbrega Hamburguesa de vedella completa amb quètxup Patates xips Crema de xocolata	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
24	25	26	27	28
	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada	Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Gall dindi estofat 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, 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/ou, s/plv, s/vedella Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat s/lact (s/g i s/ou)
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Espinacs amb patata
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Filet de gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Filet de gall dindi a la planxa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets a la napolitana (s/g i s/o)
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Purè de verdures
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
Salmó al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i fideus (s/so)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs amb xampinyons
Filet de gall dindi a la planxa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv)
Hamburguesa completa vegetal (s/gluten)
amb quètxup
Patates xips
Gelatina de maduixa

Bledes amb patata saltejades amb allet
Daus de gall dindi a l'orenga
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Filet de gall dindi a la planxa
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

(F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv)
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

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
esplai@fundesplai.org



Menú triturada Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU 3	4 Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Fruita de temporada	5 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de verdures de temporada Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	7 Cigrons a la provençal Ou Fruita de temporada
10 Llenties estofades amb hortalisses Trita de gall dindi Fruita de temporada	11 Llacets a la napolitana Bacallà al forn Fruita de temporada	12 Purè de verdures Daus de gall dindi amb salsa de poma Fruita de temporada	13 Arròs bullit amb oli d'oliva Rap amb salsa verda logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Pollastre al forn Fruita de temporada
17 Purè de verdures Salmó al forn Fruita de temporada	18 Brou de verdures amb sèmola de blat Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	19 Arròs amb xampinyons Ou Fruita de temporada	20 Espirals al pesto d'alfàbrega Hamburguesa de vedella a la planxa Crema de xocolata	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Fruita de temporada
24 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Fruita de temporada	25 Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn Fruita de temporada	26 Crema de coliflor, ceba i patata Ou Fruita de temporada	27 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat logurt natural ECO s/sucre	28 Pèsols amb patates bullides Gall dindi estofat Fruita de temporada

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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org

