

Menú hipercalòrica Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures amb Crostons de pa Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

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, 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 hipocalòric Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures amb Crostons de pa Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada
30	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
esplaiescola@fundesplai.org



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures (s/curri) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/gluten i s/ou) logurt natural sense sucre s/lactosa	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	19 Sopa de brou vegetal amb fideus (s/o) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	27 Bledes amb patata saltejades amb alliet Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada
30	31			

***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, Seitò 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 PKU Escola Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Hamburguesa de verdures Fruita de temporada	3 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum (F) Bròquil arrebossat Fruita de temporada	4 Purè de verdures + 13g de llegum Hamburguesa de verdures Fruita de temporada	5 Arròs PKU amb salsa de tomàquet + 13g de llegum (MDM) Hamburguesa de verdures logurt ALPRO de coco	6 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Truita PKU + 16g d'ou Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata +13g de llegum Mandonguilles de patata amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	10 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Truita PKU + 16g d'ou Fruita de temporada	11 Arròs PKU + 45g d'arròs amb verdures Hamburguesa de verdures Fruita de temporada	12 Purè de verdures + 13g de llegum Albergínia arrebossada logurt ALPRO de coco	13 DIA FESTIU
16 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Truita PKU + 16g d'ou Fruita de temporada	17 Arròs PKU amb salsa de tomàquet + 13g de llegum (MDM) Albergínia arrebossada Fruita de temporada	18 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Hamburguesa de verdures Fruita de temporada	19 Sopa de brou vegetal amb pasta PKU + 13g de llegum Truita PKU + 16g d'ou logurt ALPRO de coco	20 Crema de carbassa i pastanaga +13g de llegum Mandonguilles de patata amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
23 Pasta PKU amb salsa de tomàquet i formatge ratllat vegà Hamburguesa de verdures Fruita de temporada	24 Crema de carbassa i pastanaga +13g de llegum Albergínia arrebossada Fruita de temporada	25 Purè de verdures + 13g de llegum (F) Bròquil arrebossat Fruita de temporada	26 Arròs PKU saltejat amb xampinyons + 13g de llegum Truita PKU + 16g d'ou logurt ALPRO de coco	27 Bledes amb patata saltejades amb allt +13g de llegum Mandonguilles de patata amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

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: 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.escola@fundesplai.org



Menú s/carn Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa de brou vegetal amb fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures amb Crostons de pa Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada
30	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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/cigrons Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Puré de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Puré de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verduretes Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Crema de carbassa i pastanaga Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Puré de verdures amb Crostons de pa Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/coliflor ni bròquil Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures amb Crostons de pa Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

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

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/fruits secs ni marisc Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

Plats i àpats lliures de fruits secs, marisc 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 Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures (s/curri) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge (s/g i s/o) logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb fideus (s/o) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	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, 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/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures (s/curri) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/gluten i s/ou) logurt natural sense sucre s/lactosa	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	19 Sopa amb fideus (s/o) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

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

Plat i àpats sense gluten, lactosa ni traces.



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/porc Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llozer) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures (s/curri) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge (s/g i s/o) logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llozer) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa de brou vegetal amb fideus (s/o) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

***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, Seitò 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/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/gluten i s/ou) logurt natural sense sucre s/lactosa	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	27 Bledes amb patata saltejades amb alliet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	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.escola@fundesplai.org



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada segons tolerància	3 Llenties bullides amb oli d'oliva Bastonets de lluç enfarinats Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	4 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	5 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt de soja	6 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància
9 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa/forn Fruita de temporada segons tolerància	10 Patata bullida amb oli d'oliva Truita de patata (s/ceba) Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada segons tolerància	11 Arròs saltat amb pernil salat Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	12 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Pit de pollastre a la planxa/forn logurt de soja	13 DIA FESTIU
16 Llenties bullides amb oli d'oliva Truita de formatge s/lactosa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	17 Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	18 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada segons tolerància	19 Sopa de fideus (s/vegetals) Rap amb salsa verda Enciams variats amanits logurt de soja	20 Patata bullida amb oli d'oliva Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada segons tolerància
23 Arròs bullit amb oli d'oliva Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància	24 Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	25 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Llenties bullides amb oli d'oliva Fruita de temporada segons tolerància	26 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Enciams variats amanits logurt de soja	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada segons tolerància
30	31			

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
esplai@fundesplai.org



Menu s/llegums Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Bledes amb patata Filet de gall dindi a la planxa/for Fruita de temporada	3 Patates estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Patates estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa/for Fruita de temporada	10 Purè de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verduretes (s/llegums) Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja) logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Patates estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Patates estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa d'au amb fideus s/so Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons saltats amb pollastre (s/so) Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana s/so Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Crema de carbassa i pastanaga Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Pit de pollastre a la planxa/for Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada
30	31			

**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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/llegums, gluten, lactosa, salses (tot planxa)

Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Bledes amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Patates estofades amb hortalisses Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	5 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	10 Purè de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verduretes Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja) logurt natural sense sucre s/lactosa	13 DIA FESTIU
16 Patates estofades amb hortalisses Truita de formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	19 Sopa d'au amb fideus s/so Rap a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons saltats amb pollastre (s/so) Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana s/so Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Crema de carbassa i pastanaga Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada
30	31			

**Sense pèsols ni mongeta tendra

Totes les elaboracions seràn a la planxa i sense salses.

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/llenties, s/cigrons, s/pèsols, s/ou, s/plv

Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Patates estofades amb hortalisses Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Puré de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Cuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs amb verduretes Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/g) logurt de soja	13 DIA FESTIU
16 Patates estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Sopa amb fideus (s/o) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons saltats amb pollastre (s/g) Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Crema de carbassa i pastanaga Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Puré de verdures Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	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, 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/peix i s/ceba Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Bastonets de pollastre enfarinats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata (s/ceba) Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Cuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques bullides amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures amb Crostons de pa Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/PLV, llet, xocolata ni sucres Escola CEE

Frascosc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat vegà logurt de soja	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/PLV Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	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, 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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat vegà logurt de soja	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/PLV Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada
30	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, Seitò 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/PLV, vedella, gluten, lactosa, mel i melasses Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures (s/curri) Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/g) logurt de soja	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/PLV Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Sopa d'au amb fideus s/so Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada
30	31			

Plats i àpats lliures de PLV, gluten, mel i melasses.

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/PLV, verdures verdes ni pastanaga Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Patata bullida amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties bullides amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	4 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	6 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Patata bullida amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs saltat amb pernil salat Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	12 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Macarrons a la bolonyesa de carn magra logurt de soja	13 DIA FESTIU
16 Llenties bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa i patata (s/ceba) Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana (s/o) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	27 Patata bullida amb oli d'oliva Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

Plats i àpats lliure de PLV 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/porc Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures amb Crostons de pa Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú triturada Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Crema de mongeta tendra, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Llom de bacallà a la planxa Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Fruita de temporada	5 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Ou Col llombarda i api Fruita de temporada
9 Crema de verdures de temporada Vedella Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Ou Fruita de temporada	11 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de lluç Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Ou Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Pollastre al forn Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	25 Crema de llenties Purè de verdures amb Crostons de pa Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Ou logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

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
esplai@fundesplai.org

