

Menú s/fruita seca Escola Ciutat Cooperativa - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5	6	7	8	9
Arròs amb verdures, pèsols i formatge Trita de pernil cuit Enciams variats amanits amb blat de moro Fruita de temporada	Crema de mongeta blanca, porros i pera Calamars a l'andalusa casolans Enciams variats amanits amb remolatxa Fruita de temporada	Col amb patata Pizza de pernil cuit i formatge Fruita de temporada	Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Patates xips iogurt natural ECO s/sucre	Verdura tricolor Pollastre a l'allada Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Espinacs amb patata Daus de vedella a l'orenga Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Paella de verdures (pebrot, pastanaga, ceba i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Enciams variats amanits amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* iogurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada
19	20	21	22	23
		Llacets amb salsa de remolatxa Trita a la francesa Fruita de temporada	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Rap amb salsa verda Amanida d'enciams i poma iogurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Espaguetis amb salsa de porro Llom de salmó a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Gall dindi empanat a les fines herbes Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Salsitxes de porc a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Crema de pèsols i patata Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/fruita seca, préssec, taronja ni peix Escola Ciutat Cooperativa - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
5 Arròs amb verdures, pèsols i formatge Trita de pernil cuit Enciams variats amanits amb blat de moro Fruita de temporada	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Bastonets de pollastre a la romana casolans (s/g) Enciams variats amanits amb remolatxa Fruita de temporada	7 Col amb patata Pizza de pernil cuit i formatge Fruita de temporada	8 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Filet de gall dindi a la planxa Patates xips iogurt natural ECO s/sucre	9 Verdura tricolor Pollastre a l'allada Fruita de temporada
12 Espinacs amb patata Daus de vedella a l'orenga Fruita de temporada	13 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	14 Paella de verdures (pebrot, pastanaga, ceba i xampinyons) Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb pastanaga Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* iogurt natural ECO s/sucre	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada
19	20	21 Llacets amb salsa de remolatxa Trita a la francesa Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Amanida d'enciams i poma iogurt natural ECO s/sucre	23 Crema de carbassó Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses Fruita de temporada
26 Espaguetis amb salsa de porro Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre Fruita de temporada	27 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Gall dindi empanat a les fines herbes Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada	28 Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	29 Amanida d'arròs (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Salsitxes de porc a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	30 Crema de pèsols i patata Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/lactosa Escola Ciutat Cooperativa - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5	6	7	8	9
Arròs amb verdures Truita de pernil cuit Enciams variats amanits amb blat de moro Fruita de temporada	Crema de mongeta blanca, porros i pera Calamars a l'andalusa casolans Enciams variats amanits amb remolatxa Fruita de temporada	Col amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa vegetal de soja amb formatge s/lact Fruita de temporada	Llacets a la carbonara s/lactosa Peix fresc de Mercat Patates xips logurt natural sense sucre s/lactosa	Verdura tricolor Pollastre a l'allada Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Espinacs amb patata Daus de vedella a l'orenga Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	Paella de verdures (pebrot, pastanaga, ceba i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Enciams variats amanits amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de lleties logurt natural sense sucre s/lactosa	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada
19	20	21	22	23
		Llacets amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Rap amb salsa verda Amanida d'enciams i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	Crema de carbassó Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Espaguetis amb salsa de porro Llom de salmó a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Gall dindi empanat a les fines herbes Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Salsitxes de porc a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Crema de pèsols i patata Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/llenties Escola Ciutat Cooperativa - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5	6	7	8	9
Arròs amb verdures, pèsols i formatge Trita de pernil cuit Enciams variats amanits amb blat de moro Fruita de temporada	Crema de mongeta blanca, porros i pera Calamars a l'andalusa casolans Enciams variats amanits amb remolatxa Fruita de temporada	Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Patates xips logurt natural ECO s/sucre	Verdura tricolor Pollastre a l'allada Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Espinacs amb patata Daus de vedella a l'orenga Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Paella de verdures (pebrot, pastanaga, ceba i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Enciams variats amanits amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada
19	20	21	22	23
		Llacets amb salsa de remolatxa Trita a la francesa Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Rap amb salsa verda Amanida d'enciams i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Espaguetis amb salsa de porro Llom de salmó a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Gall dindi empanat a les fines herbes Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Bledes amb patata saltejades amb allet Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Salsitxes de porc a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Crema de pèsols i patata amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga Coca

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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/plv Escola Ciutat Cooperativa - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
5 Arròs amb verdures Trita de pernil cuit Enciams variats amanits amb blat de moro Fruita de temporada	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Calamars a l'andalusa casolans Enciams variats amanits amb remolatxa Fruita de temporada	7 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada s/plv (vegà) Fruita de temporada	8 Llacets amb oli i orenga Peix fresc de Mercat Patates xips logurt de soja	9 Verdura tricolor Pollastre a l'allada Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada
12 Espinacs amb patata Daus de vedella a l'orenga Fruita de temporada	13 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Gall dindi amb salsa de pinya Enciams variats amanits Fruita de temporada	14 Paella de verdures (pebrot, pastanaga, ceba i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Enciams variats amanits amb pastanaga Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de lleties logurt de soja	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada
19	20	21 Llacets amb salsa de remolatxa Trita a la francesa Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada	22 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Rap amb salsa verda Amanida d'enciams i poma logurt de soja	23 Crema de carbassó Pastís de patata amb sofregit d'hortalisses Fruita de temporada
26 Espaguetis amb salsa de porro Llom de salmó a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre Fruita de temporada	27 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Gall dindi empanat a les fines herbes Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada	28 Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	29 Amanida d'arròs (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Salsitxes de porc a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	30 Crema de pèsols i patata Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/porc i Halal Escola Ciutat Cooperativa - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5	6	7	8	9
Arròs amb verdures, pèsols i formatge Trita a la francesa Enciams variats amanits amb blat de moro Fruita de temporada	Crema de mongeta blanca, porros i pera Calamars a l'andalusa casolans Enciams variats amanits amb remolatxa Fruita de temporada	Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Llacets a la carbonara sense bacó Peix fresc de Mercat Patates xips logurt natural ECO s/sucre	Verdura tricolor Pollastre a l'allada HALAL Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Espinacs amb patata Daus de vedella a l'orenga HALAL Fruita de temporada	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi HALAL amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Paella de verdures (pebrot, pastanaga, ceba i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Enciams variats amanits amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre	Mongetes seques estofades amb verdures Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada
19	20	21	22	23
		Llacets amb salsa de remolatxa Trita a la francesa Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada	Arròs tres delícies sense carn Rap amb salsa verda Amanida d'enciams i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Espaguetis amb salsa de porro Llom de salmó a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Filet de gall dindi arrebossat HALAL Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Salsitxes vegetals a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Crema de pèsols i patata amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga Coca

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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/Vedella-Halal Escola Ciutat Cooperativa - Maig



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2
5	6	7	8	9
Arròs amb verdures, pèsols i formatge Trita a la francesa Enciams variats amanits amb blat de moro Fruita de temporada	Crema de mongeta blanca, porros i pera Calamars a l'andalusa casolans Enciams variats amanits amb remolatxa Fruita de temporada	Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Llacets a la carbonara sense bacó Peix fresc de Mercat Patates xips logurt natural ECO s/sucre	Verdura tricolor Pollastre a l'allada HALAL Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Espinacs amb patata Daus de tofu a l'orenga Fruita de temporada	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi HALAL amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Paella de verdures (pebrot, pastanaga, ceba i xampinyons) Tiretes de lluç casolanes Enciams variats amanits amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre	Mongetes seques estofades amb verdures Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada
19	20	21	22	23
		Llacets amb salsa de remolatxa Trita a la francesa Amanida d'enciams i pipes Fruita de temporada	Arròs tres delícies sense carn Rap amb salsa verda Amanida d'enciams i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Espaguetis amb salsa de porro Llom de salmó a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Filet de gall dindi arrebossat HALAL Enciams variats amanits amb olives verdes Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Salsitxes vegetals a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Crema de pèsols i patata amb Crostons de pa Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga Coca

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org

