

Menú Kosher Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Col amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la carbonara vegetal amb soja amb formatge ratllat* Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro 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: Lluc, 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/fruita seca Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Trinxat de la Cerdanya Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la carbonara Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro 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: 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/fruita seca, préssec, taronja ni peix Escola Ciutat Cooperativa - Setembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Trinxat de la Cerdanya Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la carbonara Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida de lleties vegetal (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro 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: 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/lactosa Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	Trinxat de la Cerdanya Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la carbonara vegetal (s/lactosa) Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega s/lactosa Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	Crema de carbassó Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza s/gluten amb soja texturitzada s/gluten i formatge s/lact Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro 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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò entre d'altres

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/llenties Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Trinxat de la Cerdanya Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Trita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la carbonara vegetal amb soja amb formatge ratllat* Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i verat Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Trita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Patates guisades Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro 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/plv Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Trinxat de la Cerdanya Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv) Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/PLV Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	Crema de carbassó Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten i s/plv (vegà) Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro 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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/porc i Halal Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Col amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la carbonara vegetal amb soja amb formatge ratllat* Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada			

**Totes les carns de pollastre, vedella i gall dindi tenen certificació Halal

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, 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/Vedella-Halal Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Col amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la carbonara vegetal amb soja amb formatge ratllat* Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada			

**Totes les carns de pollastre i gall dindi tenen certificació Halal

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, 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 triturat Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa
Fruita de temporada

Trinxat de la Cerdanya
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb
verdures
Truita de formatge
Fruita de temporada

DIA FESTIU

Puré de verdures
Filet de lluç a la planxa
Fruita de temporada

Bròquil amb patata
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Llenties amb verdures (s/pastanaga ni ceba)
Truita de patata i ceba
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

Minestra de verdures amb patata
Peix de Mercat a la planxa
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassó
Cigrons amb verdures
Fruita de temporada

Espinacs a la catalana
Salmó al forn
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Filet de gall dindi a la planxa
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Truita a la francesa
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Carn magra amb salsa de poma
Fruita de temporada

Minestra de verdures amb patata
Truita a la francesa
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

No es fara servir pasta ni arròs per la textura. Substituir per patata i/o sémola d'arròs.

**Els primers i segons plats d'aquest menú, es trituraran per ..

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

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

