

Menú Ovolactovegetarià Escola Ciutat Cooperativa - Octubre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Arròs amb salsa de tomàquet Trita de xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de pastanaga Seità estofat Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de porro Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs Daus de tofu agredolços Fruita de temporada	Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Daus de seità guisats amb bolets logurt natural ECO s/sucre	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Arròs amb salsa de tomàquet Trita a la francesa amb orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espirals a la carbonara vegetal de soja i formatge ratllat Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Coliflor amb patata Seità rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb lletres Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Paella de verdures Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Mongetes blanques a l'hortelana Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons d'espinacs gratinats Fruita de temporada
Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Col amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Risotto de xampinyons i formatge Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Patates fregides casolanes Pa de pessic

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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

int
 Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals

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

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/fruita seca Escola Ciutat Cooperativa - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Tallarines al pesto d'alfàbrega Rap al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espaguetis amb salsa de porro Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	8 Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	9 Arròs amb verdures i curri Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Patates xips Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	16 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	17 Coliflor amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	21 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons logurt natural ECO s/sucre	24 Crema de pèsols Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
27 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	28 Fideus a la cassola amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Trinxat de la Cerdanya Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Tallarines al pesto d'alfàbrega Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espaguetis amb salsa de porro Trita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	8 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	9 Arròs amb verdures i curri Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet Trita a la francesa amb orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Bròquil amb patata Burrito amb tires de pollastre Patates xips Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	16 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	17 Coliflor amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	21 Paella de verdures Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Mongetes blanques a l'hortelana Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	24 Crema de pèsols Canelons d'espinacs gratinats Fruita de temporada
27 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	28 Fideus a la cassola amb verdures Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Trinxat de la Cerdanya Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Risotto de xampinyons i formatge Salsitxes vegetals a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/lactosa Escola Ciutat Cooperativa - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons (s/lactosa) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Rap al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	3 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espaguetis amb salsa de porro Trita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	8 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	9 Arròs amb verdures i curri Daus de porc guisat amb bolets logurt natural sense sucre s/lactosa	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Patates xips Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espirals amb verdures i bacó Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	17 Coliflor amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi especiat amb curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Paella de verdures Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural sense sucre s/lactosa	24 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat s/lactosa Fruita de temporada
27 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada s/plv (vegà) Fruita de temporada	28 Fideus a la cassola amb verdures Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Trinxat de la Cerdanya Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Arròs amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes 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
esplai@fundesplai.org



Menú s/llenties Escola Ciutat Cooperativa - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Rap al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de porro Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	Puré de verdures Macarrons amb salsa de tomàquet i verat Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	Patates guisades Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Coliflor amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/plv Escola Ciutat Cooperativa - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb formatge vegà (s/plv) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Rap al forn Amanida d'enciam i poma iogurt de soja	3 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espaguetis amb salsa de porro Trita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	8 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	9 Arròs amb verdures i curri Daus de porc guisat amb bolets iogurt de soja	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
13 Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Patates xips Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espirals amb verdures i bacó Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa iogurt de soja	17 Coliflor amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi especiat amb curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	21 Paella de verdures Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons iogurt de soja	24 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada
27 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada s/plv (vegà) Fruita de temporada	28 Fideus a la cassola amb verdures Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Trinxat de la Cerdanya Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Arròs amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes 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


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 - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Arròs amb salsa de tomàquet Trita de xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Rap al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de porro Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Daus de pollastre guisats amb bolets logurt natural ECO s/sucre	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Coliflor amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	Paella de verdures Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons de bacallà gratinats Fruita de temporada
Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Col amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

**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: 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/Vedella-Halal Escola Ciutat Cooperativa - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Arròs amb salsa de tomàquet Trita de xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Rap al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de porro Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Daus de pollastre guisats amb bolets logurt natural ECO s/sucre	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Coliflor amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	Paella de verdures Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons de bacallà gratinats Fruita de temporada
Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Col amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

**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: 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 triturat Escola Ciutat Cooperativa - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Bròquil bullit Truita de pernil i xampinyons Fruita de temporada	2 Espinacs a la catalana Rap al forn logurt natural ECO s/sucre	3 Caldo de verdures amb sèmola de blat Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Col bullida Truita de bacó Fruita de temporada	7 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	8 Purè de verdures Llenties amb sofregit casolà de tomàquet Fruita de temporada	9 Mongeta tendra, bròquil i ceba Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre	10 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Filet de lluç a la planxa Fruita de temporada
13 Bledes bullides Rap amb salsa verda Fruita de temporada	14 Bròquil bullit Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Fruita de temporada	16 Pèsols bullits Bacallà al forn a la llimona logurt natural ECO s/sucre	17 Coliflor bullida Pollastre rostit Fruita de temporada
20 Bròquil bullit Gall dindi al curri Fruita de temporada	21 Espinacs bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	22 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa a la planxa Fruita de temporada	23 Bledes saltades amb all Cigrons amb verdures logurt natural ECO s/sucre	24 Pèsols amb porro i ceba Pit de gall dindi a la planxa Fruita de temporada
27 Mongeta tendra bullida Remenat d'ou amb carbassó i ceba Fruita de temporada	28 Crema d'espàrrecs bladers Bacallà al forn Fruita de temporada	29 Col bullida Llom de salmó a la planxa Fruita de temporada	30 Mongeta tendra bullida Peix de Mercat a la planxa Fruita de temporada	31 Purè de moniato i ceba (s/patata i s/pastanaga) Pit de pollastre a la planxa logurt natural ECO s/sucre

Els triturats s'espessiran amb sèmola o llegum.

**Els primers i segons plats d'aquest menú, es trituraran per aconseguir un plat triturat compert. Les postres seran en forma d ..

TOTS ELS TRITURATS SERÀN SENSE PATATA NI PASTANAGA.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org

