

Menú baix en fructosa Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures (s/pastanaga)
Llenties amb sofregit casolà de tomàquet
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs bullit amb oli d'oliva
Rap amb salsa verda
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Espaguetis bullits amb oli d'oliva
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada segons tolerància

Llenties amb sofregit casolà de tomàquet
Truita de formatge
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Llacets amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada segons tolerància

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Tiretes de lluç casolanes
Enciams variats amanits
logurt natural ECO s/sucre

Espaguetis bullits amb oli d'oliva
Bistec de vedella a la planxa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs bullit amb oli d'oliva
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada segons tolerància

Patata bullida amb oli d'oliva
Botifarra de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada segons tolerància

Bledes amb patata saltejades amb allet
Truita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals bullits amb oli d'oliva
Pit de pollastre arrebossat
Enciams variats amanits
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Ous gratinats amb xampinyons
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Mongeta tendra amb patata
Pollastre rostit
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Coliflor amb patata
Filet de lluç a la planxa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs amb salsa de tomàquet (s/pastanaga ni ceba)
Truita de patata i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada segons tolerància

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

FRUITES PERMESES LIMITADES: mandarina, albercoc, préssec, maduixa, mango, taronja, plàtan, síndria, meló, pinya.

VERDURES / HORTALISSES/ LLEGUM PERMESES LIMITADES: carbassó, mongeta tendra, col, col llombarda, tomàquet, bolets, porro, pèsols i llenties.

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 Ovolactovegetarià Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies sense carn
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons
i mongetes seques)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra amb patata
Seità a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

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

Llacets amb salsa de remolatxa
Seità al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Croquetes de mill (s/g)
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Risotto de carbassa
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara vegetal de soja i
formatge ratllat
Nuggets de bròquil i formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Pèsols amb patates bullides
Ous gratinats amb xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Panini de xampinyons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Ous durs amb salsa de tomàquet
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 Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Trita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata i carn
Fruita de temporada

Risotto de carbassa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Botifarra de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fingers de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Pèsols amb patates bullides
Ous amb pernil i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana de pernil i formatge
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

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

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, 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/fruita seca, préssec, taronja ni peix Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Trita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets amb salsa de remolatxa
Seità al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Croquetes de mill (s/g)
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata i carn
Fruita de temporada

Risotto de carbassa
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Botifarra de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fingers de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Pèsols amb patates bullides
Ous amb pernil i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana de pernil i formatge
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


Peix blanc: 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/lactosa Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat s/lactosa*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural sense sucre s/lactosa

Mongeta tendra amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Trita de formatge s/lactosa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge s/lactosa
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre s/lactosa

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja (s/gluten i s/lactosa)
Fruita de temporada

Arròs bullit amb oli d'oliva
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Botifarra de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals amb verdures i bacó
Fingers de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata de soja s/gluten

Pèsols amb patates bullides
Trita de pernil i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada s/plv (vegà)
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

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

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/llenties Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons amb salsa de tomàquet i verat
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

Patates estofades amb hortalisses
Trita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Risotto de carbassa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Botifarra de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fingers de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Pèsols amb patates bullides
Ous amb pernil i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

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

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/plv Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja

Mongeta tendra amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

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

Llacets amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/PLV
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà)
Fruita de temporada

Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Botifarra de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals amb verdures i bacó
Fingers de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata de soja s/gluten

Pèsols amb patates bullides
Trita de pernil i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada s/plv (vegà)
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

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

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies sense carn
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons
i mongetes seques)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Trita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Risotto de carbassa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara vegetal de soja i
formatge ratllat
Pit de pollastre arrebossat
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Pèsols amb patates bullides
Ous gratinats amb xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

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

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
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
esplai@fundesplai.org



Menú s/Vedella-Halal Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies sense carn
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons
i mongetes seques)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra amb patata
Seità a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Trita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Risotto de carbassa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Espirals a la carbonara vegetal de soja i
formatge ratllat
Pit de pollastre arrebossat
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Pèsols amb patates bullides
Ous gratinats amb xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

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

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
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: Lluç, Bacallà, Mairé,
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 triturat Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Llenties amb sofregit casolà de tomàquet
Fruita de temporada

Bledes saltades amb all
Rap amb salsa verda
Fruita de temporada

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o)
Truita de patata i ceba
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra bullida
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Fruita de temporada

Coliflor bullida
Bacallà al forn
Fruita de temporada

Espinacs bullits amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa
Fruita de temporada

Mongeta tendra, bròquil i ceba
Filet de lluç a la planxa
logurt natural ECO s/sucre

Caldo de verdures amb sèmola de blat i pollastre
Fruita de temporada

Crema de xampinyons
Salmó al forn
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Botifarra de porc al forn
Fruita de temporada

Bledes bullides
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita de temporada

APAT DELS DRETS DELS INFANTS
Saltat de verdura de temporada (s/patata)
Pit de pollastre a la planxa
Crema de xocolata

Pèsols saltats amb oli d'oliva
Truita de pernil i xampinyons
Fruita de temporada

Llenties amb verdures i curri
Pollastre rostit
Fruita de temporada

Coliflor bullida
Pilota rostida de vedella
Fruita de temporada

Bledes bullides
Truita a la francesa
Fruita de temporada

Bròquil bullit
Peix fresc de Mercat
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
Fruita de temporada

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.

Disenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org

