Menú baix en fructosa Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Pit de pollastre a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	3 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Ous gratinats amb salsa beixamel Fruita de temporada segons tolerància	4 Arròs bullit amb oli d'oliva Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	5 Espirals amb salsa de formatges Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Iogurt natural ECO s/sucre	6 Puré de patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	10 Llenties bullides amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Iogurt natural ECO s/sucre	11 Arròs bullit amb oli d'oliva Tiretes de lluç casolanes Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	12 Pèsols saltats amb oli d'oliva Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Iogurt natural ECO s/sucre	13 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Pizza casolana de cavalla Iogurt natural ECO s/sucre
16 DIA FESTIU	17 Espirals bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	18 Macarrons a la bolonyesa de llenties Pit de pollastre a la planxa/forn Enciams variats amanits Iogurt natural ECO s/sucre	19 Arròs bullit amb oli d'oliva Bacallà al forn a la llimona Enciams variats amanits Iogurt natural ECO s/sucre	20 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Enciams variats amanits Iogurt natural ECO s/sucre
23 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Gall dindi al curri Fruita de temporada segons tolerància	24 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	25 Patata bullida amb oli d'oliva Palometa arrebossada Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i pollastre Iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols Bistec de vedella a la planxa/forn Enciams variats amanits Iogurt natural ECO s/sucre

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.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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
Peix blanc: Lluç, 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

ODS

Menú Ovolactovegetarià Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Ous gratinats amb salsa beixamel Fruita de temporada	4 Risotto de carbassa Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals integrals amb salsa de formatge Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Seità estofat Fruita de temporada
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb hortalisses Daus de tofu agredolços Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Flam de vainilla	13 Puré de verdures Pizza de xampinyons, ceba i formatge Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de bròquil Lasanya de llenties Fruita de temporada	19 Paella de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural ECO s/sucre	20 Mongeta tendra amb patata Seità rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Mongetes blanques a l'hortelana Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons d'espinacs gratinats Fruita de temporada

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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
Peix blanc: Lluç, 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

ODS

Menú s/fruita seca Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Burrito amb tiretes de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Ous gratinats amb salsa beixamel Fruita de temporada	4 Risotto de carbassa Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals integrals amb salsa de formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb hortalisses Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Flam de vainilla	13 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Truita de bacó Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Crema de bròquil Lasanya de llenties Fruita de temporada	19 Paella de verdures Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural ECO s/sucre	20 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Fruita de temporada

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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
Peix blanc: Lluç, 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

ODS

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

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Burrito amb tiretes de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Ous gratinats amb salsa beixamel Fruita de temporada	4 Risotto de carbassa Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals integrals amb salsa de formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb hortalisses Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Flam de vainilla	13 Puré de verdures Pizza de xampinyons, ceba i formatge Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Truita de bacó Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Crema de bròquil Lasanya de llenties Fruita de temporada	19 Paella de verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural ECO s/sucre	20 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Mongetes blanques a l'hortelana Panini de xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Fruita de temporada

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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: Lluç, 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

ODS

Menú s/lactosa Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Fruita de temporada	4 Arròs amb carbassa Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals integrals amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural sense sucre s/lactosa	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb hortalisses Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Crema de xocolata de soja s/gluten	13 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla amb formatge s/lactosa (s/g) Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Truita de bacó Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de bròquil Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	19 Paella de verdures Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural sense sucre s/lactosa	20 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi especiat amb curri Enciams variats amanits Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Iogurt natural sense sucre s/lactosa	27 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat s/lactosa Fruita de temporada

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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)

MSC
Peix blanc: Lluç, 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

ODS

Menú s/llenties Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Ous gratinats amb salsa beixamel Fruita de temporada	4 Risotto de carbassa Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals integrals amb salsa de formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Patates estofades amb hortalisses Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Flam de vainilla	13 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Truita de bacó Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de bròquil Macarrons amb salsa de tomàquet i verat Fruita de temporada	19 Paella de verdures Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural ECO s/sucre	20 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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)

MSC
Peix blanc: Lluç, 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

ODS

Menú s/plv Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Fruita de temporada	4 Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals integrals amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt de soja	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb hortalisses Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Gelatina de maduixa	13 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla amb formatge vegà (s/gl ni plv) Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Truita de bacó Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de bròquil Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	19 Paella de verdures Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt de soja	20 Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi especiat amb curri Enciams variats amanits Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Iogurt de soja	27 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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)

MSC
Peix blanc: Lluç, 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

ODS

Menú s/porc i Halal Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Ous gratinats amb salsa beixamel Fruita de temporada	4 Risotto de carbassa Pollastre HALAL al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals integrals amb salsa de formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi HALAL estofat Fruita de temporada
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb hortalisses Daus de gall dindi HALAL agredolç Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Flam de vainilla	13 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de bròquil Lasanya de llenties Fruita de temporada	19 Paella de verdures Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural ECO s/sucre	20 Mongeta tendra amb patata (F) Pollastre Halal rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi HALAL al curri Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons d'espinacs gratinats Fruita de temporada

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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
Peix blanc: Lluç, 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

ODS

Menú s/Vedella-Halal Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Ous gratinats amb salsa beixamel Fruita de temporada	4 Risotto de carbassa Pollastre HALAL al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals integrals amb salsa de formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi HALAL estofat Fruita de temporada
9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb hortalisses Daus de gall dindi HALAL agredolç Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Flam de vainilla	13 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de bròquil Lasanya de llenties Fruita de temporada	19 Paella de verdures Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Iogurt natural ECO s/sucre	20 Mongeta tendra amb patata (F) Pollastre Halal rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi HALAL al curri Fruita de temporada	24 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons d'espinacs gratinats Fruita de temporada

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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
Peix blanc: Lluç, 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

ODS

Menú triturat Escola Ciutat Cooperativa - Febrer

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Coliflor bullida Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	3 Sopa amb fideus (s/o) Truita a la francesa Fruita de temporada	4 Crema de carbassa (s/patata) Pollastre al forn Fruita de temporada	5 Col bullida Peix fresc de Mercat Iogurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga (s/patata) Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Bròquil bullit Truita a la francesa Fruita de temporada	10 Crema de verdures de temporada (s/patata) Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	11 Bledes bullides Filet de lluç a la planxa Fruita de temporada	12 Pèsols saltats amb oli d'oliva Botifarra de porc al forn Flam de vainilla	13 Crema de verdures de temporada (s/patata) Filet de lluç a la planxa Fruita de temporada
16 DIA FESTIU	17 Mongeta tendra bullida Truita de bacó Fruita de temporada	18 Bròquil bullit Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	19 Espinacs a la catalana Bacallà al forn a la llimona Iogurt natural ECO s/sucre	20 Mongeta tendra bullida Pollastre rostit Fruita de temporada
23 Col bullida Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Crema de verdures de temporada (s/patata) Truita de patata i ceba Fruita de temporada	25 Coliflor bullida Palometa a la planxa Fruita de temporada	26 Bledes bullides Pit de pollastre a la planxa/forn Iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols (s/patata) Bistec de vedella a la planxa/forn 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.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 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: Lluç, 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

ODS