

Menú baix en fructosa Escola Ciutat Cooperativa - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana de cavalla s/g Fruita de temporada segons tolerància	3 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Llom de bacallà a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	4 Col amb patata Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada segons tolerància	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància
9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada segons tolerància	10 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada segons tolerància	11 Arròs bullit amb oli d'oliva Tiretes de lluç casolanes Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	12 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat (s/g) amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre	13 Espinacs amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància
16 Llenties bullides amb oli d'oliva Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada segons tolerància	17 Espirals amb oli i orenga Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	18 Patata bullida amb oli d'oliva Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada segons tolerància	19 Arròs bullit amb oli d'oliva Rap amb salsa verda Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	20 Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada segons tolerància
23 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància	24 Pèsols amb patates bullides Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada segons tolerància	26 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de carn magra de porc a la planxa Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	27 Patata bullida amb oli d'oliva Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància
30	31			

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.



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 Ovolactovegetarià Escola Ciutat Cooperativa - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Col amb patata Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	10 Sopa de brou vegetal amb fideus Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre	13 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de tofu agredolços Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies sense carn Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Espinacs amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb pistons Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs integral amb verdures Daus de seità guisats amb bolets logurt natural ECO s/sucre	27 Cigrons a la provençal Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
30	31			

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/fruita seca Escola Ciutat Cooperativa - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Bacallà a la romana Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Trinxat de la Cerdanya Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre a l'allada Enciams variats amanits Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i fideus Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons amb salsa de tomàquet i verat amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre	13 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata vegetal amb llenties Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs integral amb verduretes Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre	27 Cigrons a la provençal Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
30	31			

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdura tricolor amb patata Pizza de xampinyons, ceba i formatge Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Trinxat de la Cerdanya Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre a l'allada Enciams variats amanits Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i fideus Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Macarrons amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	13 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata vegetal amb llenties Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb pistons Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre	27 Cigrons a la provençal Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
30	31			

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/lactosa Escola Ciutat Cooperativa - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/g) Fruita de temporada	3 Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lactosa Bacallà a la romana Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Trinxat de la Cerdanya Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	5 Arròs amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i fideus Trita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja logurt natural sense sucre s/lactosa	13 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (s/gluten i s/lactosa) Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	20 Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs integral amb verduretes Daus de porc guisat amb bolets logurt natural sense sucre s/lactosa	27 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
30	31			

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 s/llenties Escola Ciutat Cooperativa - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada 2	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 3	Trinxat de la Cerdanya Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada 4	Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre 5	Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 6
Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada 9	Sopa amb brou d'au i fideus Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 10	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 11	Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre 12	Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada 13
Patates estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 16	Espirals integrals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 17	Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada 18	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 19	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 20
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada 23	Pèsols amb patates bullides Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 24	Bledes amb patata saltejades amb allet Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada 25	Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre 26	Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 27
30	31			

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 s/plv Escola Ciutat Cooperativa - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	3 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Bacallà a la romana Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Trinxat de la Cerdanya Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	5 Arròs amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	10 Sopa amb brou d'au i fideus Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja logurt de soja	13 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs integral amb verduretes Daus de porc guisat amb bolets logurt de soja	27 Cigrons a la provençal Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
30	31			

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 s/porc i Halal Escola Ciutat Cooperativa - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals al pesto d'alfabrega Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Col amb patata Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre a l'allada HALAL Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella Halal a la jardineria Fruita de temporada	10 Sopa amb brou vegetal i fideus Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre	13 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi HALAL agredolç Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies sense carn Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Espinacs amb patata Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Filet de gall dindi arrebossat HALAL Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs integral amb verduretes Daus de pollastre HALAL guisats amb bolets logurt natural ECO s/sucre	27 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
30	31			

**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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Col amb patata Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre a l'allada HALAL Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	10 Sopa amb brou vegetal i fideus Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja amb formatge ratllat* logurt natural ECO s/sucre	13 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi HALAL agredolç Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	19 Arròs tres delícies sense carn Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Espinacs amb patata Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Filet de gall dindi arrebossat HALAL Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs integral amb verduretes Daus de pollastre HALAL guisats amb bolets logurt natural ECO s/sucre	27 Cigrons a la provençal Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
30	31			

**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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Pèsols saltats amb oli d'oliva Trita a la francesa Fruita de temporada	3 Mongeta tendra bullida Llom de bacallà a la planxa Fruita de temporada	4 Col al vapor Trita a la francesa Fruita de temporada	5 Pèsols saltats amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de mongeta blanca i porros Pollastre a l'allada Fruita de temporada
9 Mongeta tendra bullida Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Espinacs bullits amb oli d'oliva Trita a la francesa Fruita de temporada	11 Coliflor bullida Filet de lluç a la planxa Fruita de temporada	12 Purè de verdures (s/patata) Daus d'au adobats logurt natural ECO s/sucre	13 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Fruita de temporada	17 Mongeta tendra bullida Bacallà al forn Fruita de temporada	18 Crema de carbassa Trita a la francesa Fruita de temporada	19 Crema de xampinyons (s/patata) Rap amb salsa verda logurt natural ECO s/sucre	20 Espinacs bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada
23 Col al vapor Salmó al forn Fruita de temporada	24 Pèsols saltats amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	25 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa Fruita de temporada	26 Minestra de verdures Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre	27 Cigrons a la provençal Trita a la francesa Fruita de temporada
30	31			

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.



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

