

Menú adaptat 2 Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs bullit amb oli d'oliva
Ous durs
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Pit de pollastre arrebossat
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Cavalla amb oli i sal
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Bastonets de lluç arrebossats
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Ous durs
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Filet de gall dindi arrebossat
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Bastonets de lluç arrebossats
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Cavalla amb oli i sal
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Pit de pollastre arrebossat
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Cavalla amb oli i sal
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Bastonets de lluç arrebossats
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Ous durs
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Pit de pollastre arrebossat
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Pollastre al forn a la taronja
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Ous durs
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Pollastre a l'allada
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Palometa arrebossada
Gelatina de maduixa s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva
Cavalla amb oli i sal
logurt natural ECO s/sucre

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 adaptat Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3 DIA FESTIU
6 DIA FESTIU	7 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	8 Espaguëtis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	9 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	10 Espaguëtis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat Fruita de temporada
13 Espaguëtis bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	14 Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	15 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	16 Espaguëtis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat Fruita de temporada	17 Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada
20 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	21 Espaguëtis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat Fruita de temporada	22 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	23 Espaguëtis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat Fruita de temporada	24 Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada
27 Espaguëtis bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	28 Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Fruita de temporada	29 Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat Fruita de temporada	30 Espaguëtis bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada	

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: 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 baix en fructosa Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs amb salsa de tomàquet (s/pastanaga ni ceba)
Truita a la francesa
Enciams variats amanits
logurt natural ECO s/sucre

Llenties bullides amb oli d'oliva
Daus de vedella a l'orenga
Fruita de temporada segons tolerància

Coliflor amb patata
Truita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Espaguetis bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada segons tolerància

Macarrons amb oli d'oliva
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada segons tolerància

Pèsols amb patates bullides
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

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

Crema de carbassó i patata (s/ceba)
Llenties amb sofregit casolà de tomàquet
logurt natural ECO s/sucre

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada segons tolerància

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

Bròquil amb patata
Pit de pollastre a la planxa/forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada segons tolerància

Crema de carbassó i patata
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Espaguetis bullits amb oli d'oliva
Llom de porc arrebossat
Patates xips
logurt natural ECO s/sucre

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

Espaguetis al pesto d'alfabrega
Truita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Llenties bullides amb oli d'oliva
Pollastre a l'allada
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs bullit amb oli d'oliva
Palometa arrebossada
Enciams variats amanits
Fruita de temporada segons tolerància

Bledes amb patata saltejades amb allet
Pit de pollastre a la planxa/forn
Enciams variats amanits
logurt 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:



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 Ovolactovegetarià Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Macarrons integrals a la napolitana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Seità amb salsa verda (all i julivert)
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Tofu al curri (amb beguda vegetal)
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Panini de xampinyons
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Panini de xampinyons
Fruita de temporada

Paella de verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs amb verdures i curri
Croquetes de mill (s/g)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

Purè de verdures
Lasanya de llenties
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de lletres vegetal
Nuggets de bròquil i formatge
Patates xips
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet
Cuscús amb verdures i cigrons
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou amb pistons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
(F) Salsitxes vegetals a la taronja
Enciams variats amanits
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/fruita seca Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de pernil cuit
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de vedella a l'orenga
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana de cavalla
Fruita de temporada

Sopa de brou amb pistons
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Macarrons integrals a la napolitana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi al curri
Fruita de temporada

Paella de verdures
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
Lasanya de llenties
logurt natural ECO s/sucre

Cigrons saltejats amb espinacs
Aletes de pollastre al forn
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Gall de Sant Pere amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito amb tiretes de pollastre
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i
formatge
Patates xips
Crema catalana

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn a la taronja
Fruita de temporada

Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a l'allada
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs amb verdures i curri
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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3 DIA FESTIU
6 DIA FESTIU	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuït Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	8 Llenties estofades amb hortalisses Daus de vedella a l'orenga Fruita de temporada	9 Coliflor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	10 Sopa de brou amb pistons Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
13 Macarrons integrals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada	15 Paella de verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Purè de verdures Lasanya de llenties logurt natural ECO s/sucre	17 Cigrons saltejats amb espinacs Aletes de pollastre al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
20 Arròs integral amb verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema de bròquil Burrito amb tires de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	22 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	23 Sopa amb brou d'au i lletres Llom de porc arrebossat Patates xips Crema catalana	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
27 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	28 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	29 Arròs amb verdures i curri Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	

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/lactosa Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de pernil cuit
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre s/lactosa

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de vedella a l'orenga
Fruita de temporada

Colíflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/g)
Fruita de temporada

Sopa de brou amb pistons
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Macarrons integrals a la napolitana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi especiat amb curri
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Paella de verdures
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de llenties
logurt natural sense sucre s/lactosa

Cigrons saltejats amb espinacs
Aletes de pollastre al forn
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Gall de Sant Pere amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Llom de porc arrebossat
Patates xips
Crema de xocolata de soja s/gluten

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn a la taronja
Fruita de temporada

Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lactosa
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a l'allada
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs amb verdures i curri
Palometa arrebossada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Cuscús amb verdures i cigrons
logurt natural sense sucre s/lactosa

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/llenties Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3 DIA FESTIU
6 DIA FESTIU	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuït Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	8 Patates estofades amb hortalisses Daus de vedella a l'orenga Fruita de temporada	9 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	10 Sopa de brou amb pistons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
13 Macarrons integrals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada	15 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	16 Purè de verdures Macarrons amb salsa de tomàquet i verat s/so logurt natural ECO s/sucre	17 Cigrons saltejats amb espinacs Aletes de pollastre al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
20 Arròs integral amb verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	22 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	23 Sopa amb brou d'au i lletres Llibrets de porc farcits de pernil cuït i formatge Patates xips Crema catalana	24 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn a la taronja Fruita de temporada
27 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	28 Patates estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	29 Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	

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/plv Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				DIA FESTIU
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Llenties estofades amb hortalisses Daus de vedella a l'orenga Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	Sopa de brou amb pistons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada
Macarrons integrals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Gall dindi especiat amb curri Enciams variats amanits Fruita de temporada	Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties logurt de soja	Cigrons saltejats amb espinacs Aletes de pollastre al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
Arròs integral amb verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Enciams variats amanits Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i lletres Llom de porc arrebossat Patates xips Crema de xocolata de soja s/gluten	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn a la taronja Fruita de temporada
(F) Espaguetis integrals al pesto d'alfabrega (s/plv) Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt de soja	

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 - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de vedella a l'orenga HALAL
Fruita de temporada

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

Sopa amb brou vegetal i pistons
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Macarrons integrals a la napolitana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Gall dindi HALAL al curri
Fruita de temporada

Paella de verdures
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Purè de verdures
Lasanya de llenties
logurt natural ECO s/sucre

Cigrons saltejats amb espinacs
Aletes de pollastre HALAL al forn
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Gall de Sant Pere amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Sopa amb brou vegetal i lletres
Nuggets de bròquil i formatge
Patates xips
Crema catalana

Mongeta tendra amb patata
Pollastre HALAL al forn a la taronja
Fruita de temporada

Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a l'allada HALAL
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs amb verdures i curri
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

**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 - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

			1	2	3
					DIA FESTIU
6	7	8	9	10	10
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Lenties estofades amb hortalisses Panini de xampinyons Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	
13	14	15	16	17	17
Macarrons integrals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Gall dindi HALAL al curri Fruita de temporada	Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Puré de verdures Lasanya de lleties logurt natural ECO s/sucre	Cigrons saltejats amb espinacs Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	
20	21	22	23	24	24
Arròs integral amb verdurettes Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i lletres Nuggets de bròquil i formatge Patates xips Crema catalana	Mongeta tendra amb patata Pollastre HALAL al forn a la taronja Fruita de temporada	
27	28	29	30		
Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Lenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada HALAL amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdurettes i cigrons logurt natural ECO s/sucre		

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú triturat Escola Ciutat Cooperativa - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Bròquil bullit
Truita de pernil cuit
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de vedella a l'orenga
Fruita de temporada

Coliflor bullida
Truita a la francesa
Fruita de temporada

Col bullida
Peix fresc de Mercat
Fruita de temporada

Mongeta tendra bullida
Truita a la francesa
Fruita de temporada

Pèsols saltats amb oli d'oliva
Gall dindi al curri
Fruita de temporada

Col bullida
Filet de lluç a la planxa
Fruita de temporada

Purè de verdures (s/patata)
Truita a la francesa
logurt natural ECO s/sucre

Cigrons saltejats amb espinacs
Pit de pollastre a la planxa/forn
Fruita de temporada

Espinacs bullits amb oli d'oliva
Gall de Sant Pere amb salsa verda
Fruita de temporada

Bròquil al vapor
Pit de pollastre a la planxa/forn
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Fruita de temporada

Col bullida
Llom de porc a la planxa
Crema catalana

Mongeta tendra bullida
Pit de pollastre a la planxa/forn
Fruita de temporada

Col bullida
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa/forn
Fruita de temporada

Coliflor bullida
Palometa a la planxa
Fruita de temporada

Bledes bullides
Pit de pollastre a la planxa/forn
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.escola@fundesplai.org

