

Menú Adaptat 2 Escola Margalló - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa de pollastre a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Hamburguesa de peix a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Hamburguesa de gall dindi Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Hamburguesa de peix a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Hamburguesa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Hamburguesa de peix a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Hamburguesa de gall dindi Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Hamburguesa de peix a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel 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, 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 Adaptat Escola Margalló - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Espirals amb salsa de tomàquet Bistec de vedella a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Arròs bullit amb oli d'oliva Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Macarrons amb salsa de tomàquet Peix blanc a la planxa Enciams variats amanits Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Patates xips Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	24 Cigrons bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	27 Macarrons amb salsa de tomàquet Filet de carn magra de porc a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada

No salses blanques: carbonara ni formatges. Sense verdures verdes. No purès.

Truita només francesa. No salsa verda amb el peix. No patata bullida.

Fruita només: poma, pera, mandarina i pinya.

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

