

Menú piscivegetarià Escola Margalló - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies sense carn Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Patates xips Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mac&Cheese (pasta amb salsa de formatges) Salsitxes vegetals a la planxa Cabbage salad with mayonnaise Brownie de xocolata amb nous	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Purè de verdures Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal Croquetes vegetals Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Risotto de carbassa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	27 Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma 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/cacauets ni fruits secs Escola Margalló - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Enciams variats amanits iogurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre	12 Crema de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge Patates xips Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Mac&Cheese (pasta amb salsa de formatges) Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Cabbage salad with mayonnaise Pa de pessic (s/al.lèrgens)	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Purè de verdures Pastís de patata vegetal amb llenties Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal 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 Risotto de carbassa Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre	27 Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada
30	31			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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/llegums Escola Margalló - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana de pernil i formatge (s/gluten) Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Patates estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa/forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	10 Purè de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (s/pèsols) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de carbassa Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Sopa amb brou d'au i fideus Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Patates estofades amb hortalisses Truita de formatge Patates xips Fruita de temporada	17 Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mac&Cheese (pasta amb salsa de formatges) Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Cabbage salad with mayonnaise Pa de pessic (s/al.lèrgens)	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Purè de verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Patates a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pit de pollastre a la planxa/forn amb arròs bullit Fruita de temporada	26 Risotto de carbassa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	27 Patata bullida amb oli d'oliva Carn magra amb salsa de poma 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/plv Escola Margalló - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt de soja
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba logurt de soja	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	12 Crema de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Patates xips Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Espirals amb salsa de tomàquet amb Formatge ratllat vegà Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Cabbage salad with mayonnaise Pa de pessic (s/al.lèrgens)	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Purè de verdures Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal 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 amb ceba i carbassa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	27 Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma 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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/porc Halal Escola Margalló - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada HALAL Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn HALAL amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies sense carn Daus de gall dindi a l'orenga HALAL Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge Patates xips Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mac&Cheese (pasta amb salsa de formatges) Aletes de pollastre HALAL amb salsa barbacoa Cabbage salad with mayonnaise Brownie de xocolata amb nous	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Purè de verdures Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal Filet de gall dindi arrebossat HALAL Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Risotto de carbassa Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	27 Pèsols amb patates bullides Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i poma 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
esplaiescola@fundesplai.org

