

# Menú Halal Escola Parellada - Maig

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

1

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella HALAL amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets a la carbonara sense bacó  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada HALAL  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi HALAL amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat\*  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou vegetal i fideus  
Truita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Nuggets de bròquil i formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

**DIA FESTIU**

21  
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO s/sucre

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita de temporada

**DIA FESTIU**

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de mill (s/g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies sense carn  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols amb Crostons de pa  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i poma  
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:



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 Halal sense PLV Escola Parellada - Maig

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

1

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja  
texturitzada amb formatge vegà (s/g)  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella HALAL  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt de soja

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada HALAL  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi HALAL amb salsa de  
pinya  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt de soja

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou vegetal i fideus  
Trita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Croquetes de mill (s/g)  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet,  
pèsols i formatge vegà  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

**DIA FESTIU**

21  
Espirals al pesto d'alfàbrega sense formatge  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt de soja

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de  
soja s/plv (vegà)  
Fruita de temporada

**DIA FESTIU**

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de mill (s/g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt de soja

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies sense carn  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i poma  
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:



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/cigrons Escola Parellada - Maig

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

1

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat\*  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou d'au i fideus  
Truita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom de porc arrebossat amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

**DIA FESTIU**

21  
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO s/sucre

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita de temporada

**DIA FESTIU**

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols amb Crostons de pa  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i poma  
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 sense lluç ni bacallà Escola Parellada - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Croquetes de mill (s/g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat\*  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou d'au i fideus  
Truita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom de porc arrebossat amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

20  
DIA FESTIU

21  
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO s/sucre

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita de temporada

25  
DIA FESTIU

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols amb Crostons de pa  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita de temporada

\*\*Peix fresc de mercat: no donar ni LLUÇ ni BACALLÀ

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 sense marisc, tonyina ni bacallà Escola Parellada - Maig

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

1

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Croquetes de mill (s/g)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc s/marisc ni traces al forn  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Peix blanc s/marisc ni traces al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat\*  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou d'au i fideus  
Truita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom de porc arrebossat amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

20  
**DIA FESTIU**

21  
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega  
Peix blanc s/marisc ni traces al forn  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO s/sucre

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita de temporada

25  
**DIA FESTIU**

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de mill (s/g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

27  
Bledes amb patata saltejades amb allet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols amb Crostons de pa  
Peix blau s/marisc ni traces al forn  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita de temporada

\*\*Peix fresc de mercat: no donar ni TONYINA, VERAT ni BACALLÀ

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 s/fruita seca Escola Parellada - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

8

15

22

29

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana de cavalla  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
amb formatge ratllat\*  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou d'au i fideus  
Trita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom de porc arrebossat  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet,  
pèsols i formatge  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

20  
DIA FESTIU

21  
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO s/sucre

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata i verat  
Fruita de temporada

25  
DIA FESTIU

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i poma  
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 SII sense fructosa Escola Parellada - Maig

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

1

8

15

22

29

4

5

6

7

11

12

13

14

18

19

20

21

25

26

27

28

Patata bullida amb oli d'oliva  
Pizza de pernil cuit, olives verdes,  
xampinyons amb mozzarella  
Fruita de temporada segons tolerància

Puré de patata  
Anelles de calamar a la planxa s/all  
Raves i olives verdes  
Fruita de temporada segons tolerància

Col amb patata  
Bistec de vedella a la planxa/forn  
amb Blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all)  
Peix fresc de Mercat  
Patata al caliu  
Fruita de temporada segons tolerància

Llacets bullits amb oli d'oliva  
Truita a la francesa  
Col llombarda i api  
Fruita de temporada segons tolerància

Patata bullida amb oli d'oliva  
Pollastre al forn (s/all ni verdures)  
Guarnició d'olives  
Fruita de temporada segons tolerància

Espaguetis bullits amb oli d'oliva  
Filet de gall dindi a la planxa/forn  
Raves i olives verdes  
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs amb carbassó  
Filet de lluç a la planxa  
amb Blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassó i patata (s/ceba)  
Filet de carn magra de porc a la planxa  
Col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada segons tolerància

Espaguetis bullits amb oli d'oliva  
Truita a la francesa  
Carbassó bullit amb oli  
Fruita de temporada segons tolerància

Patata bullida amb oli d'oliva  
Filet de carn magra de porc a la planxa  
amb Blat de moro  
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all)  
Truita a la francesa  
Raves i olives verdes  
Fruita de temporada segons tolerància

**DIA FESTIU**

Espirals bullits amb oli d'oliva  
Rap a la planxa  
Col llombarda i api  
logurt natural ECO s/sucre

Crema de carbassó i patata (s/ceba)  
Bistec de vedella a la planxa/forn  
Col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada segons tolerància

**DIA FESTIU**

Espirals amb oli i orenga  
Pit de pollastre a la planxa/forn  
Guarnició d'olives  
logurt natural ECO s/sucre

Bledes amb patata  
Filet de lluç a la planxa  
Col llombarda i api  
Fruita de temporada segons tolerància

Arròs bullit amb oli d'oliva (s/all)  
Truita a la francesa  
amb Blat de moro  
Fruita de temporada segons tolerància

Crema de patata  
Salmó al forn  
Col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada segons tolerància

## 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, s/gluten Escola Parellada - Maig

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

1

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja  
texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa  
(s/g)  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans (s/gl)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre s/lactosa

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets amb verdures (s/g)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre s/lactosa

14  
Puré de verdures  
Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i  
s/ou)  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou d'au i fideus (s/vegetals i  
s/gluten)  
Trita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom de porc arrebossat (s/g)  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet,  
pèsols i formatge s/lactosa  
Trita de formatge s/lactosa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

20  
**DIA FESTIU**

21  
Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv)  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural sense sucre s/lactosa

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de  
soja (s/gluten i s/lactosa)  
Fruita de temporada

25  
**DIA FESTIU**

26  
Espirals amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou)  
Croquetes de mill (s/g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre s/lactosa

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i poma  
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/plv, s/vedella Escola Parellada - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja  
texturitzada amb formatge vegà (s/g)  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a  
la planxa  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt de soja

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt de soja

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou d'au i fideus  
Trita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom de porc arrebossat  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet,  
pèsols i formatge vegà  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

20  
DIA FESTIU

21  
Espirals al pesto d'alfàbrega sense formatge  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt de soja

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de  
soja s/plv (vegà)  
Fruita de temporada

25  
DIA FESTIU

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de mill (s/g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt de soja

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Trita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i poma  
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/poma ni plàtan Escola Parellada - Maig

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

1

8

15

22

29

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita de temporada segons tolerància

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada segons tolerància

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada segons tolerància

8  
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada segons tolerància

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada  
Ceba confitada  
Fruita de temporada segons tolerància

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada segons tolerància

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat\*  
Fruita de temporada segons tolerància

15  
Sopa amb brou d'au i fideus  
Truita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada segons tolerància

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom de porc arrebossat amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada segons tolerància

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada segons tolerància

**DIA FESTIU**

21  
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega  
Rap amb salsa verda  
Enciams variats amanits  
logurt natural ECO s/sucre

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita de temporada segons tolerància

**DIA FESTIU**

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada segons tolerància

28  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada segons tolerància

29  
Crema de pèsols amb Crostons de pa  
Salmó al forn  
Enciams variats amanits  
Fruita de temporada segons tolerància

\*\*NO donar mai poma ni plàtan.

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 s/préssec Escola Parellada - Maig

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**DIA FESTIU**

1

8

15

22

29

4  
Verdura tricolor amb patata  
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita de temporada

5  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

6  
Col amb patata  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Patates xips  
Fruita de temporada

8  
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

11  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a l'allada  
Ceba confitada  
Fruita de temporada

12  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
amb formatge ratllat\*  
Fruita de temporada

15  
Sopa amb brou d'au i fideus  
Truita de patata i carbassó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom de porc arrebossat  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

**DIA FESTIU**

21  
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO s/sucre

22  
Crema de carbassó i patata  
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita de temporada

**DIA FESTIU**

26  
Espirals integrals amb salsa de remolatxa  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

27  
Bledes amb patata saltejades amballet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols amb Crostons de pa  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita de temporada

\*\*Fruita segons tolerància, no donar préssec.

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

