



# Menú Hipocalòric i s/colesterol Escoles PDV- Fundesplai - Octubre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de verdures de temporada Cuixa de pollastre a la planxa Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Llom de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Pera	5 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan	6 Sopa de lluç i crancs amb arròs Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Llenties amb verdures Peix de Mercat a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural sense sucre
10 Llenties estofades amb verduretes d'hivern Saltat de verdura i patata de temporada Pera	11 Trinxat de la Cerdanya "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	12	13 Pèsols guisats amb patates Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Caqui	14 Arròs caldós d'hortalisses Truita de verdures Enciams variats amanits amb raves i olives verdes logurt natural sense sucre
17 Saltat de verdura i patata de temporada Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Llenties amb verdures Truita a la francesa Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	20 Crema de verdures de temporada Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Pera	21 Sopa de galets petits i cigrons Peix de Mercat a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural sense sucre
24 Crema de verdures de temporada Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Coliflor amb patata Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	26 Crema de carbassa Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Enciams variats amanits Poma al forn sense sucre	27 Arròs amb verduretes Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pera	28 Mongetes seques estofades amb pastanagues Peix de Mercat a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma
31 Crema de verdures de temporada Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma				



# Menú Ovolactovegetarià Escoles PDV- Fundesplai - Octubre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Croquetes vegetals Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa vegetal Pera	5 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan	6 Sopa vegetal amb arròs Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Lenties estofades amb patates Tall de formatge fresc Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural
10 Espaguetis al pesto Lenties estofades amb verdures d'hivern Pera	11 Col amb patata "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	12	13 Pèsols guisats amb patates Hamburguesa vegetal a la planxa Caqui	14 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Tall de formatge fresc Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Lenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la bolonyesa vegetal Pera	21 Sopa vegetal amb galets petits i cigrons Tall de formatge fresc Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural
24 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	26 Mongetes seques estofades amb pastanagues Tall de formatge fresc Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	27 Arròs amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa Saltat de pèsols i pastanaga Pera	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Mandonguilles vegetals fregides amb xampinyons saltats Enciams variats amanits Postres d'aniversari
31 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma				

Menús supervisats per Sílvia Gutiérrez  
Dietista-Nutricionista col. núm. CAT000636



# Menú s/carn Escoles PDV- Fundesplai - Octubre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Fregidets d'abadejo Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons amb salsa de tomàquet, tonyina i formatge ratllat Pera	5 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan	6 Sopa de lluç i crancs amb arròs Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Lenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural
10 Espaguetis al pesto Lenties estofades amb verdures d'hivern Pera	11 Col amb patata "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	12	13 Pèsols guisats amb patates Bacallà al forn amb verdures Caqui	14 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Filet de lluç amb tomàquet madur i ceba al forn Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Lenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	20 Crema de verdures de temporada Espirals amb tonyina i salsa de tomàquet amb formatge ratllat amb rostes de pa al forn Pera	21 Sopa vegetal amb galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural
24 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	26 Mongetes seques estofades amb pastanagues Filet de lluç a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	27 Arròs amb verdures Bacallà al forn amb verdures Pera	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Filet de peix al forn amb xampinyons Enciams variats amanits Postres d'aniversari
31 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma				



# Menú s/ou Escoles PDV- Fundesplai - Octubre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossats (s/o) Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat (s/o) Pera	5 Mongetes seques saltades amb all i julivert Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan	6 Sopa de lluç i crancs amb arròs Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Lenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural
10 Espaguetis al pesto (s/g i s/o) Lenties estofades amb verdures d'hivern Pera	11 Trinxat de la Cerdanya "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	12	13 Pèsols guisats amb patates Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Caqui	14 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Lenties estofades amb arròs Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	20 Crema de verdures de temporada Espirals a la carbonara amb formatge ratllat (s/o) amb rostes de pa al forn Pera	21 Sopa de galets petits i cigrons (s/o i s/g) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural
24 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat (s/o) Filet de carn magra de porc a la planxa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	26 Mongetes seques estofades amb pastanagues Filet de lluç a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	27 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pera	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Enciams variats amanits Postres d'aniversari (s/al.lergèns)
31 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma				

# Menú s/lactosa, s/peix i s/marisc Escoles PDV- Fundesplai - Octubre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa Pera	5 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan	6 Sopa d'au amb arròs Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Lenties estofades amb patates Filet de gall dindi a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Gelatina de maduixa
10 Espaguetis a la napolitana Lenties estofades amb verdures d'hivern Pera	11 Trinxat de la Cerdanya "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	12	13 Pèsols guisats amb patates Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Caqui	14 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal (s/al.lèrgens) Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Lenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la bolonyesa Pera	21 Sopa de galets petits i cigrons Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i api Gelatina de maduixa
24 Macarrons integrals a la napolitana Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Coliflor amb patata Croquetes de cigró casolanes Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	26 Mongetes seques estofades amb pastanagues Filet de gall dindi a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	27 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pera	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Enciams variats amanits Postres d'aniversari (s/al.lèrgens)
31 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma				



# Menú s/porc Escoles PDV- Fundesplai - Octubre

SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons amb salsa de tomàquet, tonyina i formatge ratllat Pera	5 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan	6 Sopa de lluç i crancs amb arròs Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Llenties estofades amb patates Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural
10 Espaguetis al pesto Llenties estofades amb verdures d'hivern Pera	11 Col amb patata "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	12	13 Pèsols guisats amb patates Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Caqui	14 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	20 Crema de verdures de temporada Espirals amb tonyina i salsa de tomàquet amb formatge ratllat amb rostes de pa al forn Pera	21 Sopa vegetal amb galets petits i cigrons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural
24 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	26 Mongetes seques estofades amb pastanagues Filet de lluç a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	27 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pera	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Enciams variats amanits Postres d'aniversari
31 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma				

# Menú s/llegums Escoles PDV- Fundesplai - Octubre



SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

# Menú s/peix i s/marisc Escoles PDV- Fundesplai - Octubre

7itria.cat



SERVEIS EDUCATIUS I D'ALIMENTACIÓ

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Cruixents de pollastre arrebossat casolans Patates a grills al forn amb espècies Mandarina	4 Amanida verda amb pastanaga, poma i olives Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pera	5 Mongetes seques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Plàtan	6 Sopa d'au amb arròs Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Poma	7 Lenties estofades amb patates Filet de gall dindi a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural
10 Espaguetis al pesto Lenties estofades amb verdures d'hivern Pera	11 Trinxat de la Cerdanya "Burrito vegetal" casolà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Mandarina	12	13 Pèsols guisats amb patates Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Caqui	14 Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Poma
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Nuggets de carn vegetal Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Mandarina	18 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Poma	19 Lenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Taronja	20 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Pera	21 Sopa de galets petits i cigrons Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural
24 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Truita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Mandarina	25 Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Plàtan	26 Mongetes seques estofades amb pastanagues Filet de gall dindi a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma	27 Arròs amb verdures Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Pera	28 Crema de carbassa amb rostes de pa al forn Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Enciams variats amanits Postres d'aniversari
31 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Hamburguesa casolana de seità i xampinyons a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Poma				