

Menú astringent Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Crema de pastanaga amb arròs blanc bullit Pollastre al forn Fruita astringent	3 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	4 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Saltat de pastanaga Fruita astringent	5 Llacets bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Crema de pastanaga Filet de gall dindi a la planxa/forn Patata al caliu Fruita astringent
9 Espirals bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Saltat de pastanaga Fruita astringent	10 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	11 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Saltat de pastanaga Fruita astringent	12 Crema de pastanaga Filet de carn magra de porc a la planxa Patata al caliu Fruita astringent	13 Patata bullida amb oli d'oliva Filet de lluç a la planxa Saltat de pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa
16 DIA FESTIU	17 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Saltat de pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	18 Patata bullida amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Patata al caliu Fruita astringent	19 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	20 Pastanaga amb patata Truita a la francesa amb cuscús Fruita astringent
23 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Saltat de pastanaga Fruita astringent	24 Crema de carbassa Truita a la francesa Patata al caliu Fruita astringent	25 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Carbassó bullit amb oli logurt natural sense sucre s/lactosa	26 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Saltat de pastanaga Fruita astringent	27 Macarrons bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Carbassó bullit amb oli Fruita astringent

FRUIT ASTRINGENT:

Poma o Pera al forn o en compota; Plàtan madur

ALTRES: codony, logurt natural sense lactosa o desnatat natural

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 rica en fibra, ferro, s/préssec, s/poma, s/pera, s/plàtan Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa (F) Fruita cítrica	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada (F) Fruita cítrica	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats (F) Fruita cítrica	5 Espirals integrals amb verdures Trita de pernil i xampinyons Enciams variats amanits logurt de soja	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures (F) Fruita cítrica
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives (F) Fruita cítrica	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda (F) Fruita cítrica	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga (F) Fruita cítrica	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes (F) Fruita cítrica	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa s/sucre
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Amanida d'enciam i pipes logurt de soja	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips (F) Fruita cítrica	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa (F) Fruita cítrica	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons (F) Fruita cítrica
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives (F) Fruita cítrica	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats (F) Fruita cítrica	25 (F) Paella de verdures amb arròs integral Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana (F) Fruita cítrica	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons integrals a la bolonyesa de carn (F) Fruita cítrica

S'acompanyarà l'àpat amb pa normal (no integral)

*Sense aliments processats, condiments ni colorants.

*Fruita: EVITAR prèsec, plàtan, poma i pera.

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, Seitó 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/ fruita seca, s/sèsam Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat 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 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito amb tires de pollastre Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols Macarrons integrals a la bolonyesa de carn 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, 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/aliments integrals Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Peix fresc de Mercat 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 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de bacó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa amb brou d'au i fideus Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana 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, 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/cacauet Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat 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 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito amb tires de pollastre Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Mongetes blanques a l'hortelana 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, 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/carn Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Truita de xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Arròs bullit amb oli d'oliva Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verduretes Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Estofat de lluç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons de bacallà gratinats 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, 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/faves Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat 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 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Mongetes blanques a l'hortelana 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, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/fruita seca Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat 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 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito amb tires de pollastre Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols Macarrons integrals a la bolonyesa de carn 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, 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, s/llegums Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Arròs amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla (s/gl) Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals amb verdures s/so Truita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
9 Espirals al pesto d'alfàbrega s/so Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Sopa de fideus (s/so) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Patates saltejades amb all i julivert Filet de carn magra de porc a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla (s/gl) Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de bacó Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito amb tiretes de pollastre (s/gluten) Patates xips Fruita de temporada	19 Macarrons saltats amb xampinyons s/so Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Pastanaga amb patata Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
23 Sopa de fideus (s/so) Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de carbassa i pastanaga Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	27 Crema de pastanaga Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja) 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, Seitó 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/gluten Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espirals amb verdures (s/g i s/o) Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals al pesto d'alfàbrega (sg i s/o) Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verduretes Peix fresc de Mercat 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 (s/gl) Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/gluten) Patates xips Fruita de temporada	19 (F) Espaguetis al funghi (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb verdures Fruita de temporada
23 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat (s/g) Fruita de temporada

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

**Les llenties d'aquesta dieta seran sempre seques, mai de llauna.

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, Seitó 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/llenties Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Arròs amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat 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 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada

**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

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, 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/peix, s/marisc, s/tomàquet cru, s/pell de mandarina ni taronja Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verduretes Trita a la francesa 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 de xampinyons, ceba i formatge Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons integrals a la bolonyesa de carn 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 Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt de soja	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals al pesto d'alfàbrega sense formatge Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi especiat amb curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verduretes Peix fresc de Mercat 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 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla amb formatge vegà (s/gl ni plv) Gelatina de maduixa
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Amanida d'enciam i pipes logurt de soja	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Patates xips Fruita de temporada	19 (F) Espaguetis integrals saltejats amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols Macarrons integrals a la bolonyesa de carn 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, 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/ou (si traces), s/kiwi Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets saltats amb verdures (s/g i s/o) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i poma logurt de soja	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv) Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Gall dindi especiat amb curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat 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 amb formatge vegà (s/gl ni plv) Gelatina de maduixa
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes logurt de soja	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Panini de xampinyons vegà amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	26 Bledes amb patata saltejades amb all Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa (s/g) Fruita de temporada

FRUITA: Sense kiwi

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/porc Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Truita de xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verduretes Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons de bacallà gratinats 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
esplaiescola@fundesplai.org

