

Menú astringent Escola Pins - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Saltat de pastanaga Fruita astringent	3 Crema de pastanaga (s/ceba) Pollastre al forn amb arròs bullit Fruita astringent	4 Pastanaga amb patata Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	5 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Saltat de pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Carbassó bullit amb oli Fruita astringent
9 Espirals bullits amb oli d'oliva Bistec de vedella a la planxa/forn Patata al caliu Fruita astringent	10 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Saltat de pastanaga Fruita astringent	11 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Carbassó bullit amb oli logurt natural sense sucre s/lactosa	12 Macarrons bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Saltat de pastanaga Fruita astringent	13 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Patata al caliu Fruita astringent
16 Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	17 Espirals bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Saltat de pastanaga Fruita astringent	18 Cuscús amb oli d'oliva Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	19 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Saltat de pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	20 Crema de carbassa i patata (s/ceba) Filet de lluç a la planxa Patata al caliu Fruita astringent
23 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Saltat de pastanaga Fruita astringent	24 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Patata al caliu Fruita astringent	25 Crema de pastanaga (s/ceba) 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 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de carn magra de porc a la planxa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent
30	31			

FRUIT ASTRINGENT:

Poma o Pera al forn o en compota; Plàtan madur

ALTRES: codony, logurt natural sense lactosa o desnatat natural



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada (F) Fruita cítrica	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda (F) Fruita cítrica	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita cítrica	5 (F) Risotto de xampinyons i formatge amb arròs integral Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties (F) Fruita cítrica
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria (F) Fruita cítrica	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc (F) Fruita cítrica	11 Arròs integral tres delícies Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	12 Purè de verdures Lasanya de llenties (F) Fruita cítrica	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives (F) Fruita cítrica
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita cítrica	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes (F) Fruita cítrica	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons (F) Fruita cítrica	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt de soja	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada (F) Fruita cítrica
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda (F) Fruita cítrica	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs (F) Fruita cítrica	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt de soja	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga (F) Fruita cítrica	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets (F) Fruita cítrica
30	31			

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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria 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) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb verat Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets 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: 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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria 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) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de lleties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Lleties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa amb brou d'au i fideus Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs amb verdures Daus de porc guisat amb bolets 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: 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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria 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) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb verat Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets 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: Lluc, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitò entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/carn Escola Pins - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles vegetals a la jardineria 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 Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Trita a la francesa amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Croquetes de mill (s/g) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Rap a la planxa Guarnició de xampinyons saltats amb oli 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, 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/faves Escola Pins - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria 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) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de lleties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Lleties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets 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: 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 Escola Pins - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria 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) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb verat Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets 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: 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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana de cavalla (s/gl) Fruita de temporada	3 Patates guisades Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Pastanaga amb patata Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis a la bolonyesa de carn magra (s/soja) Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Bistec de vedella a la planxa/forn Tomàquet al forn 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) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Patates estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de remolatxa (s/so) Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Pastanaga amb patata Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb verat Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Espirals amb salsa de tomàquet s/soja Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets 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, 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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat (s/g i s/o) Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures (s/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) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de lleties (s/gluten i s/ou) Fruita de temporada	13 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Lleties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou) Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb verdures Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Pit de pollastre arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
30	31			

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

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



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/llenties Escola Pins - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria 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) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Patates estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
30	31			

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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria 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) Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Trita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets 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: Lluc, Bacallà, Mairé, 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/plv Escola Pins - 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 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Trita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	12 Purè de verdures Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt de soja	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets 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: 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/plv, s/ou (si traces), s/kiwi Escola Pins - 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 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	6 Crema de pastanaga Espaguetis a la bolonyesa de llenties (s/g i s/o) Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verduretes i curri Pit de pollastre a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies s/ou (amb pernil dolç, pèsol i pastanaga) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	12 Purè de verdures Llenties amb sofregit casolà de tomàquet Fruita de temporada	13 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Filet de lluç a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou) Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Pit de pollastre arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt de soja	26 Cigrons a la provençal Panini de xampinyons vegà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verduretes Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
30	31			

FRUITA: Sense kiwi



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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/porc Escola Pins - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria 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 Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de pollastre guisats amb bolets 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: 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

