

Menú astringent Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs bullit amb oli d'oliva
Truita a la francesa
Saltat de pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

Patata bullida amb oli d'oliva
Bistec de vedella a la planxa/forn
Carbassó bullit amb oli
Fruita astringent

Tallarines bullits amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Saltat de pastanaga
Fruita astringent

Crema de pastanaga
Truita a la francesa
Patata al caliu
Fruita astringent

Espirals bullits amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Carbassó bullit amb oli
Fruita astringent

Patata bullida amb oli d'oliva
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Saltat de pastanaga
Fruita astringent

Arròs bullit amb oli d'oliva
Truita a la francesa
Patata al caliu
logurt natural sense sucre s/lactosa

Macarrons bullits amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa/forn
Saltat de pastanaga
Fruita astringent

Patata bullida amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Carbassó bullit amb oli
Fruita astringent

Arròs bullit amb oli d'oliva
Truita a la francesa
Saltat de pastanaga
Fruita astringent

Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa/forn
Carbassó bullit amb oli
Fruita astringent

Patata bullida amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
amb arròs bullit
Fruita astringent

Espaguetis bullits amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa/forn
Patata al caliu
Crema de xocolata de soja s/gluten

Patata bullida amb oli d'oliva
Filet de lluç a la planxa
Saltat de pastanaga
Fruita astringent

Espirals bullits amb oli d'oliva
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Carbassó bullit amb oli
Fruita astringent

Patata bullida amb oli d'oliva
Truita a la francesa
Saltat de pastanaga
Fruita astringent

Arròs bullit amb oli d'oliva
Peix fresc de Mercat
Patata al caliu
logurt natural sense sucre s/lactosa

Patata bullida amb oli d'oliva
Truita a la francesa
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

Dissenyat per Nerea Cano



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
esplai.escola@fundesplai.org



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de formatge
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
(F) Fruita cítrica

Arròs integral amb verdures
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
(F) Fruita cítrica

Fideuà integral de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
(F) Fruita cítrica

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
(F) Fruita cítrica

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
(F) Fruita cítrica

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
(F) Fruita cítrica

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
(F) Fruita cítrica

(F) Paella de verdures amb arròs integral
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Llenties estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pipes
(F) Fruita cítrica

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Espirals integrals al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits
(F) Fruita cítrica

Puré de verdures
Lasanya de llenties
(F) Fruita cítrica

Sopa amb brou d'au i fideus integrals
Llom de porc a la planxa
Patates xips
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
(F) Fruita cítrica

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
(F) Fruita cítrica

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
(F) Fruita cítrica

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
(F) Fruita cítrica

S'acompanyarà l'àpat amb pa normal (no integral)
*Sense aliments processats, condiments ni colorants.
*Fruita: EVITAR préssec, plàtan, poma i pera.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/ fruita seca, s/sèsam Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de formatge
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito amb tires de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Paella de verdures
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i
formatge
Patates xips
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
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/aliments integrals Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
Fruita de temporada

Espirals amb salsa de formatges
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Paella de verdures
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Arròs amb verdures
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i
formatge
Patates xips
Crema catalana

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
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/cacauet Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
Fruita de temporada

Espirals integrals amb salsa de formatge
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Paella de verdures
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito amb tires de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i
formatge
Patates xips
Crema catalana

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
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

a més a més

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 - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				DIA FESTIU
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada
Espirals integrals amb salsa de formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Paella de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs Peix fresc de Mercat Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
Arròs integral amb verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Sopa de lletres vegetal Nuggets de bròquil i formatge Patates xips Crema catalana	Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
Fideuà de verdures Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana 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/faves Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de formatge
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Paella de verdures
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i
formatge
Patates xips
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
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/fruita seca Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	2	3
				DIA FESTIU
DIA FESTIU 6	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita a la francesa Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	8 Pèsols amb patates bullides Daus de vedella a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	9 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	10 Crema de pastanaga Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada
13 Espirals integrals amb salsa de formatge Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	15 Paella de verdures Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	16 Puré de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb espinacs Peix fresc de Mercat Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
20 Arròs integral amb verdures Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema de bròquil Burrito amb tires de pollastre Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	22 Llenties estofades amb hortalisses Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Fruita de temporada	23 Sopa amb brou d'au i lletres Llibrets de porc farcits de pernil cuit i formatge Patates xips Crema catalana	24 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
27 Fideuà de verdures Daus de gall dindi agredolç amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	28 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Trita de formatge Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana 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

a més a més

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 - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3 DIA FESTIU
6 DIA FESTIU	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	8 Patata bullida amb oli d'oliva Daus de vedella a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	9 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/so) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	10 Crema de pastanaga Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada
13 Espirals amb salsa de formatges s/so Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Patates saltejades amb all i julivert Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	15 Paella de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	16 Puré de verdures Macarrons amb salsa de tomàquet i verat (s/g, s/so) Fruita de temporada	17 Espinacs amb patata Peix fresc de Mercat Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
20 Arròs integral amb verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema de bròquil Burrito amb tires de pollastre (s/gluten) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	22 Patates estofades amb hortalisses Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Fruita de temporada	23 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Llom de porc arrebossat (s/g i s/ou) Patates xips Crema catalana	24 Pastanaga amb patata Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
27 Fideuà de verdures s/so Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	28 Patata bullida amb oli d'oliva Truita de formatge Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Truita a la francesa Enciams variats amanits 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/gluten Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1	2	3
				DIA FESTIU
DIA FESTIU 6	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	8 Pèsols amb patates bullides Daus de vedella a l'orenga Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	10 Crema de pastanaga Llenties amb verdures Fruita de temporada
13 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	15 Paella de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	16 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	17 Cigrons saltejats amb espinacs Peix fresc de Mercat Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
20 Arròs integral amb verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/gluten) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	22 Llenties estofades amb hortalisses Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	23 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Llom de porc arrebossat (s/g i s/ou) Patates xips Crema catalana	24 Mongeta tendra amb patata Cigrons amb verdures Fruita de temporada
27 Fideuà de verdures (s/g i s/o) Daus de gall dindi agre dolç (amb salsa de soja s/gluten) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	28 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	29 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	30 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana 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.



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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/llenties Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de formatge
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Paella de verdures
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Patates estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

Puré de verdures
Macarrons amb salsa de tomàquet i verat
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i formatge
Patates xips
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Trita a la francesa
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita de temporada

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de formatge
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

Paella de verdures
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Llom de porc arrebossat
Patates xips
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Filet de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
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 - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada amb formatge vegà
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Paella de verdures
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Llenties estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

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

Sopa amb brou d'au i lletres
Llom de porc arrebossat
Patates xips
Crema de xocolata de soja s/gluten

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
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

a més a més

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 - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada amb formatge vegà
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Paella de verdures
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Llenties estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

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

Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou)
Llom de porc arrebossat (s/g i s/ou)
Patates xips
Crema de xocolata de soja s/gluten

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita de temporada

FRUITA: Sense kiwi

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/porc Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Espirals integrals amb salsa de formatge
Pollastre al forn a la taronja
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Fideuà de verdures
Daus de gall dindi agredolç
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO s/sucre

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Crema de bròquil
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Paella de verdures
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Llenties estofades amb hortalisses
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
Fruita de temporada

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

Sopa amb brou d'au i lletres
Nuggets de bròquil i formatge
Patates xips
Crema catalana

Bledes amb patata saltejades amb allet
Mongetes blanques a l'hortelana
Fruita de temporada

Crema de pastanaga
Llenties amb verdures i curri
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verdures i cigrons
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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org

