

Menú astringent Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

8

15

22

29

DIA FESTIU

				DIA FESTIU
4 Pastanaga amb patata Filet de lluç a la planxa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	5 Macarrons bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Saltat de pastanaga Fruita astringent	6 Patata bullida amb oli d'oliva Bistec de vedella a la planxa/forn Carbassó bullit amb oli logurt natural sense sucre s/lactosa	7 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Patata al caliu Fruita astringent	8 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Saltat de pastanaga Fruita astringent
11 Patata bullida amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Saltat de pastanaga Fruita astringent	12 Macarrons bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	13 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Saltat de pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	14 Macarrons bullits amb oli d'oliva Filet de lluç a la planxa Patata al caliu Fruita astringent	15 Pastanaga amb patata Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent
18 Patata bullida amb oli d'oliva Llom de porc a la planxa Saltat de pastanaga Fruita astringent	19 Espirals bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Patata al caliu Fruita astringent	20 Pastanaga amb patata Pit de pollastre a la planxa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	21 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Carbassó bullit amb oli logurt natural sense sucre s/lactosa	DIA FESTIU
25 DIA FESTIU	26 Espirals bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent	27 Patata bullida amb oli d'oliva Filet de lluç a la planxa Saltat de pastanaga Fruita astringent	28 Crema de pastanaga Pit de pollastre a la planxa/forn Patata al caliu logurt natural sense sucre s/lactosa	29 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Patata al caliu 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, 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 rica en fibra, ferro, s/préssec, s/poma, s/pera, s/plàtan Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita cítrica

5
Crema de mongeta blanca i porros
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives (F) Fruita cítrica

6
Col amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja

7
Arròs integral tres delícies
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera (F) Fruita cítrica

8
Crema de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* (F) Fruita cítrica

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli (F) Fruita cítrica

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

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja

14
Puré de verdures
Lasanya de lleties (F) Fruita cítrica

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives (F) Fruita cítrica

18
Lleties estofades amb hortalisses
Llom de porc arrebossat amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita cítrica

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes (F) Fruita cítrica

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons (F) Fruita cítrica

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits logurt de soja

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Truita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga (F) Fruita cítrica

27
Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs (F) Fruita cítrica

28
Crema de pèsols amb Crostons de pa
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja

29

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera (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



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/ fruita seca, s/sèsam Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana de cavalla
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

7
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Peix fresc de Mercat
amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
lenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

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

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Purè de verdures
Lasanya de lenties
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet
vermell i olives verdes)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Truita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Truita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

28
Crema de pèsols
Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja)
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

28

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
amb Patates panadera
Fruita de temporada

29

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 - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

7
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

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

13
Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Lasanya de lleties
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Trita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

28
Crema de pèsols amb Crostons de pa
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

29

29
Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
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/carn Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

6
Col amb patata
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a
la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO s/sucre

7
Arròs tres delícies sense carn
Peix fresc de Mercat
amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
lenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Filet de lluç a la planxa
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Lasanya de lenties
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet
vermell i olives verdes)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

28
Crema de pèsols
amb Crostons de pa
Nuggets de bròquil i formatge
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

28

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
amb Patates panadera
Fruita de temporada

29

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 - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana de cavalla
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

7
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Peix fresc de Mercat
amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
lenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

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

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Lasanya de lenties
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet
vermell i olives verdes)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Trita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Trita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

28
Crema de pèsols
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

29

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
amb Patates panadera
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, s/llegums Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Pastanaga amb patata
Pizza casolana de cavalla (s/gl)
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de porros i pera
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

6
Col amb patata
Bistec de vedella a la planxa/forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO s/sucre

7
Arròs tres delícies (s/pèsols)
Peix fresc de Mercat
amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Espaguetis amb salsa de tomàquet (s/soja)
Trita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

12
Macarrons bullits amb oli d'oliva s/so
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Purè de verdures
Macarrons amb salsa de tomàquet i verat
(s/g, s/so)
Fruita de temporada

15
Saltat de verdura i patata de temporada
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals amb salsa de remolatxa (s/so)
Trita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

20
Pastanaga amb patata
Pit de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Espirals al pesto d'alfàbrega s/so
Trita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

27
Bledes amb patata
Filet de lluç a la planxa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

28
Crema de pastanaga
Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja)
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

28

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
amb Patates panadera
Fruita de temporada

29

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 - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

7
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat (s/g i s/o)
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

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

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

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

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals amb salsa de remolatxa (s/g ni ou)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cigrons amb verdures
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Espirals al pesto d'alfàbrega (sg i s/o)
Trita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

27

28
Crema de pèsols
Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja)
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

28

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

29

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 MENJES:

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/llenties Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

7
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Espaguetis amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

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

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons amb salsa de tomàquet i verat
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Trita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

27
Bledes amb patata saltejades amb allet
Filet de lluç a la planxa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

28
Crema de pèsols amb Crostons de pa
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

29

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

**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: 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/peix, s/marisc, s/tomàquet cru, s/pell de mandarina ni taronja Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

7
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Trita a la francesa amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

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

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, pastanaga i olives verdes)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa/forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Trita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

28

28
Crema de pèsols amb Crostons de pa
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

29

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa amb Patates panadera
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
esplai@fundesplai.org



Menú s/plv, s/ou (si traces), s/kiwi Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

6
Col amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja

7
Arròs tres delícies s/ou (amb pernil dolç, pèsol i pastanaga)
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

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

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

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

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Llom de bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Espirals al pesto d'alfàbrega sense formatge
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

28

28
Crema de pèsols amb Crostons de pa
Pit de pollastre arrebossat (s/ou)
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja

29

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
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 - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

7
Arròs tres delícies sense carn
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

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

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

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

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

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

28
Crema de pèsols amb Crostons de pa
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

28

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

29

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

