

# Menú astringent Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

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

22

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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



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

## DADES DE CONTACTE

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



# Menú rica en fibra, ferro, s/préssec, s/poma, s/pera, s/plàtan Escola Pins - 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 amballet  
Lleties estofades amb arròs  
(F) Fruita cítrica

28

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 prèsec, 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 - 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  
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 (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 amballet  
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  
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  
Trita 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 llenties 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  
**Trita 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 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  
**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

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 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

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

27

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



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/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 lleties 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 lleties (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  
Lleties estofades amb hortalisses amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
**Espirals amb salsa de remolatxa (s/gl 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  
Lleties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

28

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

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

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  
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  
**Trita a la francesa**  
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/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  
Purè 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 amb allet  
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

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

