

# Menú astringent Escola Pins - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Saltat de pastanaga Fruita astringent</p>	<p>2</p> <p>Pastanaga amb patata Filet de lluç a la planxa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent</p>	<p>3</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva Llom de porc a la planxa Saltat de pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa</p>	<p>4</p> <p>Espirals bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Carbassó bullit amb oli Fruita astringent</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Pollastre al forn Carbassó bullit amb oli Fruita astringent</p>
<p>8</p> <p>Pastanaga amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Saltat de pastanaga Fruita astringent</p>	<p>9</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent</p>	<p>10</p> <p>Espirals bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Patata al caliu logurt natural sense sucre s/lactosa</p>	<p>11</p> <p>Crema de pastanaga Truita a la francesa Saltat de pastanaga Fruita astringent</p>	<p>12</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa/forn Carbassó bullit amb oli Fruita astringent</p>
<p>15</p> <p>Espirals bullits amb oli d'oliva Pollastre al forn Saltat de pastanaga Fruita astringent</p>	<p>16</p> <p>Crema de pastanaga Filet de lluç a la planxa Patata al caliu Fruita astringent</p>	<p>17</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Carbassó bullit amb oli Fruita astringent</p>	<p>18</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat amb arròs bullit Fruita astringent</p>	<p>19</p> <p>Crema de pastanaga Bistec de vedella a la planxa/forn Patata al caliu Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

### FRUIT ASTRINGENT:

Poma o Pera al forn o en compota; Plàtan madur

ALTRES: codony, logurt natural sense lactosa o desnatat natural



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,  
entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó,  
Palometa, Seitió 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 - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet (F) Fruita cítrica</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada (F) Fruita cítrica</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta integral amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera (F) Fruita cítrica</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses (F) Fruita cítrica</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives (F) Fruita cítrica</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda (F) Fruita cítrica</p>	<p>10</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri (F) Fruita cítrica</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets casolans de pollastre Albergínia al forn (F) Fruita cítrica</p>
<p>15</p> <p>Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Fruita cítrica</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada sense formatge Amanida d'enciam i olives (F) Fruita cítrica</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes (F) Fruita cítrica</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera (F) Fruita cítrica</p>	<p>19</p> <p>Purè de verdures Hamburguesa de vedella completa s/formatge Patates xips (F) Fruita cítrica</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

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

\*Sense aliments processats, condiments ni colorants.

\*Fruita: EVITAR préssec, plàtan, poma i pera.

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: 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@fundesplai.org



# Menú s/ fruita seca, s/sèsam Escola Pins - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets de pollastre Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Tortel·linis de formatge al pesto d'alfabrega Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito de cavalla i verdures Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Purè de verdures Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

### 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 - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets casolans de pollastre Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Puré de verdures Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

### 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 - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>(F) Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat s/carn Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets de bròquil i formatge Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Tortel·linis de formatge al pesto d'alfabrega (F) Salsitxes vegetals a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Puré de verdures Hamburguesa vegetal completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

### 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@fundesplai.org



# Menú s/fruita seca Escola Pins - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets casolans de pollastre Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito de cavalla i verdures Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Purè de verdures Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

### 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 - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla (s/gl) Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Llom de porc a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga (s/so) Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Pastanaga amb patata Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Espinacs amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat (s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Espirals al pesto d'alfàbrega s/so Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de pastanaga Burrito de cavalla i verdures (s/gl) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Macarrons bullits amb oli d'oliva s/so Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Purè de verdures Entrepà de bistec de vedella (enciam, tomàquet, formatge) Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

### 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 - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat (s/g) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets de pollastre casolans (s/g) Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Espirals al pesto d'alfàbrega (sg i s/o) Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/gluten) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Puré de verdures Hamburguesa de vedella completa s/gluten Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

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

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

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: 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/llenties Escola Pins - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets casolans de pollastre Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Puré de verdures Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

\*\*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

## 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 - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Pollastre al forn amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur i olives verdes (maionesa opcional) (s/px) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Arròs bullit amb oli d'oliva Nuggets casolans de pollastre Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Tortel·linis de formatge al pesto d'alfabrega Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Purè de verdures Hamburguesa de vedella completa s/tomàquet Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

## 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 - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Pastanaga amb patata Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Panini de xampinyons vegà Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals integrals amb verdures i bacó Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv) Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Purè de verdures Hamburguesa de vedella completa s/formatge Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

FRUITA: Sense kiwi

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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



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

### DADES DE CONTACTE

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



# Menú s/porc Escola Pins - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>(F) Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat s/carn Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets casolans de pollastre Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Tortel·linis de formatge al pesto d'alfabrega Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Purè de verdures Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

### 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

