

Menú s/PLV ni ou Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons a la bolonyesa de lleties sense formatge (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta s/g s/o amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratlada i pernil) Truita amb farina de cigró de patates Carbassó arrebossat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam escarola i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou) Truita amb farina de cigró de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Amanida russa amb verat i olives verdes (s/o i s/maionesa) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja		

Plats i àpats lliures de plv, ou ni traces.

Tots els plats d'aquest menú s'elaboren sense sal iodada. Evitant la sal de taula. Revisar etiquetatge producte evitant: sal, cloruro de sodio (NaCl), bicarbonato sódico o soda, carbonato sódico, ..

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú Baix en colesterol Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Colíflor amb patata Bistec de vedella a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes, pastanaga i verat Truita de patata i ceba Guarnició de carbassó al forn Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc a la planxa Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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, Seitò entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú ovolactovegetarià Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Colíflor gratinada amb beixamel Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera Lleties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	Amanida de pasta amb blat de moro i pastanaga Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes vegetals a la planxa (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur i olives verdes (maionesa opcional) (s/px) Seità amb salsa verda (all i julivert) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Nuggets de bròquil i formatge Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/bròquil ni coliflor Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Patata gratinada al forn Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

Plat i productes lliures de bròquil, coliflor ni traces.

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, Mairé, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/cacauets, avellanes, pera, poma ni nous

Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada segons tolerància	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada segons tolerància	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada segons tolerància	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada segons tolerància	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa (F) Burrito amb tiretes de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada segons tolerància	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada segons tolerància	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada segons tolerància	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre		

Plat i productes lliures de cacauets, avellanes, pera, poma, nous ni traces.

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/carn Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb verat i ou dur (s/g) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Peix al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Nuggets de bròquil i formatge Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/fruits secs ni cítrics Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada segons tolerància	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada segons tolerància	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada segons tolerància	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada segons tolerància	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	Crema de carbassó i patata (F) Burrito amb tiretes de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada segons tolerància	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada segons tolerància	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada segons tolerància	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre		

Plats i àpats sense fruits secs, cítrics ni traces



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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/lactosa Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties i formatge s/lactosa Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural sense sucre s/lactosa	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa		

Plat i productes lliures de lactosa ni traces.

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/ou, llet ni fruits secs Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons a la bolonyesa de lleties sense formatge (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta s/g s/o amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratlada i pernil) Truita amb farina de cigró de patates Carbassó i ceba a la planxa Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata (F) Burrito amb tiretes de gall dindi i formatge sense lactosa (s/gluten) amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada logurt de soja SOJASUN s/gluten
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou) Truita de patata, ceba i carbassó amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i cogombre logurt natural sense sucre s/lactosa	Amanida russa amb verat i olives verdes (s/o i s/maionesa) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allot Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa		

Productes i àpats lliures de ou, llet, fruits secs ni traces



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/ou ni pollastre Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta s/g s/o amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratlada i pernil) Trita amb farina de cigró de patates Carbassó i ceba a la planxa Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Peix al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/g i s/ou) Trita de patata, ceba i carbassó amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb verat i olives verdes (s/o i s/maionesa) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat (s/gluten ni ou) Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/pebrot Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties amb sofregit casolà de tomàquet Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada s/pebrot amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Arròs i llenties bullides amb oli d'oliva Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/peix Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Llom de porc a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur i olives verdes (maionesa opcional) (s/px) Filet de gall dindi al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/plv ni gluten Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja SOJASUN s/gluten	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons a la bolonyesa de lleties sense formatge (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb verat i ou dur (s/g) Truita de patata i ceba Carbassó i ceba a la planxa Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam escarola i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/g ni formatge) amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/g ni ou) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat (s/g) Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g, ou ni plv) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja SOJASUN s/gluten		

Plats i àpats lliures de plv, gluten ni traces.

Les LLENTIES mai es serviran de pot (conserva), sempre en format sec.

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

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.escola@fundesplai.org



Menú s/porc Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb verat i ou dur (s/g) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Bastonets de lluç a la romana casolans amb all i julivert Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/préssec, pell de fruita ni sal iodada Esola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita pelada segons tolerància	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita pelada segons tolerància	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita pelada segons tolerància	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita pelada segons tolerància	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita pelada segons tolerància	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita pelada segons tolerància	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita pelada segons tolerància	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita pelada segons tolerància	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita pelada segons tolerància	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita pelada segons tolerància	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

Plats i àpats lliures de préssec ni pell de fruita.

Menú elaborat sense sal iodada ni afegida.



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/soja ni derivats Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà (s/g, s/so i s/o) Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Bistec de vedella a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta s/so amb blat de moro, olives verdes, pastanaga i verat Trita de patata i ceba Guarnició de carbassó al forn Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata (F) Burrito amb tiretes de gall dindi i formatge sense lactosa (s/gluten) amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/so) Trita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc a la planxa Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	(F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/so) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

Plats i àpats lliures de soja ni traces.

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/tomàquet Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb carbassó i pastanaga Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons saltats amb llenties Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties bullides amb oli d'oliva Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb verat i ou dur (s/g) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs saltat amb ceba i carbassó Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis bullits amb oli d'oliva Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties amb arròs i oli d'oliva Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes seques saltades amb all i julivert Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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 vegà Escola Pere Vila - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà (s/g, s/so i s/o) Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	Amanida de pasta amb olives, enciam i tomàquet (s/g i s/o) Truita amb farina de cigró de patates Carbassó arrebossat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam escarola i remolatxa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Seità al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou) Truita amb farina de cigró de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Amanida russa amb olives verdes (s/ou, s/peix i s/maionesa) Seità amb salsa verda (all i julivert) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Croquetes de mill i verdures (s/al.lèrgens) Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Truita amb farina de cigro Amanida d'enciam i poma logurt de soja		

Plats i àpats sense productes d'origen animal.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

