

Menú s/PLV ni ou Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Trita amb farina de cigró de pernil amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Filet de gall dindi a la planxa amb xampinyons i pastanagues Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Enciams variats amanits Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb salsa casolana de sofregit de tomàquet Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Trita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis amb salsa de verdures (s/g i s/o) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Gall dindi especiat amb curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita amb farina de cigró farcida de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs logurt de soja	27 Crema de pèsols Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada

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, ..



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 Baix en colesterol Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega sense formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Filet de carn magra de porc a la planxa Patata al caliu Fruita de temporada	13 Pizza Margarita (amb tomàquet i mozzarella) Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Tallarines amb salsa de verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amballet Llenties estofades amb arròs logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre rostit Patata al caliu 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/bròquil ni coliflor Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	6 Mongeta tendra amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Pizza Margarita (amb tomàquet i mozzarella) Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 Patates gratinades amb beixamel Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Tallarines amb salsa de verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada

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, 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/cacauets, avellanes, pera, poma ni nous

Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata vegetal amb llenties Fruita de temporada segons tolerància	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada segons tolerància
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada segons tolerància	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada segons tolerància	13 Pizza Margarita (amb tomàquet i mozzarella) Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 (F) Gratinat de bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada segons tolerància	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	19 Tallarines amb salsa de verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada segons tolerància	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada segons tolerància

Plat i productes lliures de cacauets, avellanes, pera, poma, nous 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, 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/fruits secs ni cítrics Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata vegetal amb llenties Fruita de temporada segons tolerància	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada segons tolerància
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada segons tolerància	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada segons tolerància	13 Pizza Margarita (amb tomàquet i mozzarella) Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 (F) Gratinat de bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada segons tolerància	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	19 Tallarines amb salsa de verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada segons tolerància	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada segons tolerància	26 Bledes amb patata saltejades amballet Llenties estofades amb arròs logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada segons tolerància

Plats i àpats sense fruits secs, cítrics 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, 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/lactosa Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (s/gluten i s/lactosa) Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Filet de gall dindi a la planxa amb xampinyons i pastanagues Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb salsa casolana de sofregit de tomàquet Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Tallarines amb salsa de verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi especiat amb curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs logurt natural sense sucre s/lactosa	27 Crema de pèsols Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada

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, 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/ou, llet ni fruits secs Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Trita amb farina de cigró de pernil amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata vegetal amb llenties s/plv (amb formatge vegà) Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Purè de verdures Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Filet de gall dindi a la planxa amb xampinyons i pastanagues Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb salsa casolana de sofregit de tomàquet Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Trita amb farina de cigró de patates Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Espaguetis amb salsa de verdures (s/g i s/o) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Gall dindi especiat amb curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita amb farina de cigró farcida de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs logurt natural sense sucre s/lactosa	27 Crema de pèsols Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada

Productes i àpats lliures de ou, llet, fruits secs 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 ni pollastre Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Trita amb farina de cigró de pernil amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Pizza Margarita (amb tomàquet i mozzarella) Croquetes vegetals Amanida d'enciam i formatge fresc Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 (F) Gratinat de bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Trita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis amb salsa de verdures (s/g i s/o) Seità rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita amb farina de cigró farcida de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Seità rostit Patata al caliu 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/pebrot Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Lenties bullides amb oli d'oliva Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Pizza Margarita (amb tomàquet i mozzarella) Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 (F) Gratinat de bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada	18 Lenties bullides amb oli d'oliva Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Tallarines amb salsa de verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs bullit amb oli d'oliva Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs (s/pebrot) logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre rostit Patata al caliu 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, 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
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/peix ni tomàquet Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada (s/tomàquet) Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb xampinyons Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Empedrat (mongetes seques, pastanaga i olives verdes) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella (s/tomàquet) Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 (F) Gratinat de bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada	18 (F) Llenties bullides amb pastanaga Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Tallarines amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons saltejats amb all i julivert Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb carbassó Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Patata al caliu Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/plv ni gluten Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Crema de verdures de temporada Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç (amb salsa de soja s/gluten) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verduretes Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Filet de gall dindi a la planxa amb xampinyons i pastanagues Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Enciams variats amanits Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn amb salsa casolana de sofregit de tomàquet Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis amb salsa de verdures (s/g i s/o) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verduretes Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs logurt de soja	27 Crema de pèsols Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada

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, 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/préssec, pell de fruita ni sal iodada Esola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Pizza Margarita (amb tomàquet i mozzarella) Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 (F) Gratinat de bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Tallarines amb salsa de verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada

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
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/soja ni derivats Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/so) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata vegetal amb llenties Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/so) Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i lloret) Filet de carn magra de porc a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Pizza Margarita s/g (amb tomàquet i mozzarella) Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis amb salsa de verdures (s/soja) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/so) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols Pollastre rostit Patata al caliu Fruita de temporada

Plats i àpats lliures de soja 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
esplai.escola@fundesplai.org



Menú vegà Escola Pere Vila - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verduretes Truita a la francesa amb farina de cigró amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt de soja	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Seità estofat Fruita de temporada
9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verduretes Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Croquetes vegetals Enciams variats amanits Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb salsa casolana de sofregit de tomàquet Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis amb salsa de verdures (s/g i s/o) Seità rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita amb farina de cigró farcida de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs logurt de soja	27 Crema de pèsols Seità rostit Patata al caliu Fruita de temporada

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
esplai.escola@fundesplai.org

