

Menú Baix en greix Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Espirals a la napolitana Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma iogurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt desnatat	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada sense formatge Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa iogurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives iogurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa s/sucre	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Espaguetis a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Anelles de calamar a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i remolatxa iogurt desnatat	29 Verdura tricolor amb patata Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix de Mercat a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma amb patates panadera iogurt desnatat

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



Menú Baix en sal Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Espirals a la napolitana Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals a la napolitana Truita de patata i carbassó Enciams variats amanits Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada sense formatge Fruita de temporada	15 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	16 (F) Espaguetis saltejats amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa s/sucre	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Espaguetis a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Calamars a l'andalusa casolans Enciams variats amanits Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes logurt natural ECO s/sucre

Tots els plats d'aquesta dieta seran sense sal. S'exclouen doncs tots els precuïnats o preparats industrials.

Dieta sense formatge, embotit, olives, conserves, bacallà ni fegoner.

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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú LTP Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigròns estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

Aquesta dieta serà amb qualsevol fruita excepte: albercoc, cireres, Plats i productes especials sense fruits secs ni traces.
grosella, maduixes, nabius, nectarina ni préssec.

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 Sant Martí

Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Truita a la francesa Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de tofu agredolços Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Tofu fumat al forn amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Saltat de seità amb verdures Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Daus de tofu a l'orenga Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Croquetes vegetals Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana amb formatges Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Patates fregides casolanes Pa de pessic

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 piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Minestra de verdures amb patata Estofat de peix amb verdures Fruita de temporada
Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Daus de tofu agredolços Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	DIA FESTIU
Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis integrals al funghi Lluç al forn amb verdures Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb lletres Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Canelons de bacallà gratinats Fruita de temporada
Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Patates fregides casolanes Pa de pessic

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/bolets Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
27 Arròs bullit amb oli d'oliva Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

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/fruits secs Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigròns estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

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/fruits secs ni LTP Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

Es pot oferir qualsevol fruita excepte: albercoc, cireres, maduixa, nectarina, préssec ni nabius.
Es retiren tots els plats amb fruits secs i traces.

Tota la fruita d'aquesta dieta serà sense pell, tant a salses, guarnicions com postres.

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/gluten Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons (s/gl ni so) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza Margarita s/g (amb tomàquet i mozzarella) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma iogurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç (amb salsa de soja s/gluten) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/gluten) Fruita de temporada	15 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/so) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa iogurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives iogurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel (s/g) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge (s/g i s/o) Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Bistec de vedella a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans (s/gl) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures (F) Ous gratinats amb tomàquet (s/gl) Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella (s/g) Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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/lactosa Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza Margarita sense gluten i sense lactosa Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges (s/lactosa) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 (F) Espaguetis integrals saltejats amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Gelatina de maduixa	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre s/lactosa	21 Mongetes blanques a l'hortelana Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Espaguetis a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa) Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

Plats i productes sense 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
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/lactosa ni ou cru Escola Sant Martí

Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza Margarita sense gluten i sense lactosa Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges (s/lactosa) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Fruita de temporada	15 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 (F) Espaguetis integrals saltejats amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Gelatina de maduixa	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre s/lactosa	21 Mongetes blanques a l'hortelana Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Espaguetis a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa) Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

Plats i productes sense lactosa ni traces.

Plats sense ou cru, truites molt quallades.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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

aint
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
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, Seitò entre d'altres

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/llegums Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons sense beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza Margarita sense gluten i sense lactosa Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges s/so Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Espinacs amb patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verduretes (s/llegums) Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre (s/gluten) Fruita de temporada	15 Patates estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis al funghi sense soja Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Bledes amb patata Patata bullida amb oli d'oliva Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/so) Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Patates a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel (s/g) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verduretes (s/llegums) Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	24 Purè de patata Macarrons a la bolonyesa de carn magra amb formatge ratllat s/so Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans (s/gl) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Purè de verdures (F) Ous gratinats amb tomàquet (s/gl) Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Crema de pastanaga Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella (s/g) Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana s/so Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

Plats i productes sense llegums 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@fundesplai.org



Menú s/llenties Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	15 Patates estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

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/marisc Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Macarrons a la bolonyesa de carn magra amb formatge ratllat* Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

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 Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma iogurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Remenat de tofu fumat amb ceba i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre	9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	15 Puré de verdures Lleties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	16 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/gl ni ou) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa iogurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives iogurt natural ECO s/sucre	21 Puré de verdures Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge (s/g i s/o) Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Puré de verdures Mongetes blanques saltejades amb verdures iogurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/peix Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrans estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Tofu fumat al forn amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Macarrons a la bolonyesa de carn magra amb formatge ratllat* Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

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@fundesplai.org



Menú s/plv Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb formatge vegà (s/plv) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza Margarita amb formatge ratllat vegà (s/gluten i s/plv) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma iogurt de soja	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals a la napolitana Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga iogurt de soja	9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt de soja	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Fruita de temporada	15 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Gelatina de maduixa	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i olives iogurt de soja	21 Purè de verdures Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Purè de verdures Mongetes blanques saltejades amb verdures iogurt de soja	29 Verdura tricolor amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten i s/plv (vegà) Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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 Halal Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Canelons de bacallà gratinats Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

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 Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza Margarita amb formatge ratllat vegà (s/gluten i s/plv) Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i poma iogurt de soja	3 Minestra de verdures amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Fruita de temporada
6 Espirals a la napolitana (s/g) Remenat de tofu fumat amb ceba i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga iogurt de soja	9 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Tofu fumat al forn amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt de soja	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Fruita de temporada	15 Purè de verdures Lleties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	16 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/g i ni ou) Saltat de seità amb verdures Amanida d'enciam i remolatxa Gelatina de maduixa	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Tofu al curri (amb beguda vegetal) Amanida d'enciam i olives iogurt de soja	21 Purè de verdures Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja (s/ou ni PLV) Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Daus de tofu a l'orenga Fruita de temporada
27 Arròs amb xampinyons Croquetes vegetals Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Purè de verdures Mongetes blanques saltejades amb verdures iogurt de soja	29 Verdura tricolor amb patata Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten i s/plv (vegà) Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 Crema de moniato, pastanaga i ceba Hamburguesa vegetal a la planxa Patates fregides casolanes Coca de iogurt (s/al.lèrgens)

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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@fundesplai.org

