

Menú Baix en sal Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Enciams variats amanits logurt natural	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Lleties estofades amb hortalisses Peix blanc a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Truita a la francesa Enciams variats amanits Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Enciams variats amanits Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies sense carn Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis saltats amb pollastre Fruita de temporada	Lleties amb verdures i curri Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada			

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

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

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 LTP Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Enciams variats amanits Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada	Llenties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada			

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: Lluc, 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@fundesplai.org



Menú ovolactovegetarià Escola Sant Martí

Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes vegetals Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies sense carn Daus de tofu amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	Llenties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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 piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de lleties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies sense carn Daus de tofu amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	Lleties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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: 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/bolets Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de lleties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	Lleties amb verdures i curri Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet 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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/fruits secs Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Enciams variats amanits Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis saltats amb pollastre Fruita de temporada	Llenties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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, 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 - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Enciams variats amanits Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada	Llenties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada			

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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/gluten Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre s/gluten Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis amb salsa de porro (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada (s/gluten i s/ou) Fruita de temporada	Lleties amb verdures Croquetes de pollastre s/gluten Amanida d'enciam i tomàquet 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, Seitò entre d'altres


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/lactosa ni llegums Escola Sant Martí

Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de mill (s/g) Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	Puré de verdures Macarrons amb salsa de tomàquet i trossets de gall dindi (s/so) Fruita de temporada	Patates saltejades amb all i julivert Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre s/lactosa	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Patates estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana s/so Ous gratinats amb tomàquet s/gluten i s/lact Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)	Bledes amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	Bròquil amb patata Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja) Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis amb salsa de porro (s/so) Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural sense sucre s/lactosa	Patates a la provençal Gall dindi empanat a les fines herbes (s/g) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (s/pèsols) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Patata bullida amb oli d'oliva Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis saltats amb pollastre (s/so) Fruita de temporada	Patates estofades amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada			

Tota la pasta d'aquesta dieta serà de la marca KRYSTAL per garantir que estigui lliure de traces de soja.

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, Seitò 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 - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Patates estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet 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, 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/marisc Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Peix blanc s/marisc ni traces al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	Llenties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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, 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 - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Truita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis amb salsa de porro (s/g i s/ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat (s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies s/ou (amb pernil dolç, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada (s/gluten i s/ou) Fruita de temporada	Lleties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/peix Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes vegetals Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Lleties estofades amb hortalisses Cuixa de pollastre a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de lleties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	Lleties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/plv Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes vegetals Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Gelatina de maduixa	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	Bròquil amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	Lleties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/porc Halal Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de lleties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies sense carn Daus de tofu amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	Lleties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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 Vegà Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes vegetals Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Tofu fumat a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt de soja	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Tofu fumat a la planxa Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)	Mongeta tendra amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	Bròquil amb patata Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis amb salsa de porro (s/g i s/ou) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Purè de verdures Cigrons a la provençal Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies sense carn ni ou Daus de tofu amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de llenties (s/g i s/o) Fruita de temporada	Llenties amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i tomàquet 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@fundesplai.org

