

Menú Baix en greix Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU 3	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat 4	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada 5	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada 6	Cigrons estofats amb verdures Filet de carn magra de porc a la planxa Ceba confitada Batut casolà de plàtan 7
Lleties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 10	Llacets a la napolitana Bacallà al forn Enciams variats amanits logurt desnatat 11	Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt desnatat 13	Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada 14
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt desnatat 17	Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 18	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada 19	Espirals amb oli i orenga Pit de pollastre a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt desnatat 20	Pèsols amb patates bullides Ous durs Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 21
Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24	Coliflor amb patata Arròs amb salsa de tomàquet i cavalla Gelatina de maduixa s/sucre 25	Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26	Tallarines al pesto d'alfàbrega sense formatge Peix de Mercat a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt desnatat 27	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada 28

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 Baix en sal Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU 3	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 4	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada 5	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada 6	Cigrons estofats amb verdures Filet de carn magra de porc a la planxa Ceba confitada Batut casolà de plàtan 7
Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada 10	Llacets a la napolitana Cuixa de pollastre a la planxa Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre 11	Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 13	Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada 14
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre 17	Cigrons a la provençal Bistec de vedella a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada 18	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada 19	Espirals amb oli i orenga Nuggets casolans de pollastre Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre 20	Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 21
Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24	Coliflor amb patata Peix blanc a la planxa amb arròs bullit Gelatina de maduixa s/sucre 25	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26	Tallarines al pesto d'alfàbrega sense formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 27	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada 28

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 - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DIA FESTIU</p> <p>3</p>	<p>4</p> <p>Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan</p>
<p>10</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Llacets a la napolitana Bacallà al forn Enciams variats amanits Flam de vainilla</p>	<p>12</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de lenties Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>18</p> <p>Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata</p>	<p>21</p> <p>Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>24</p> <p>Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>28</p> <p>Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada</p>

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, 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 ovolactovegetarià Escola Sant Martí

Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DIA FESTIU 3</p>	<p>Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 4</p>	<p>Espinacs amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 5</p>	<p>Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada 6</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Batut casolà de plàtan 7</p>
<p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 10</p>	<p>Llacets a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla 11</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Croquetes vegetals Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 12</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 13</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de llenties Fruita de temporada 14</p>
<p>Sopa de brou vegetal amb pistons Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre 17</p>	<p>Cigrons a la provençal Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 18</p>	<p>Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada 19</p>	<p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat sense bacó Croquetes de mill (s/g) amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata 20</p>	<p>Pèsols amb patates bullides Ous gratinats amb xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 21</p>
<p>Llenties amb verdures i curri Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24</p>	<p>Coliflor amb patata Pizza casolana amb formatges Gelatina de maduixa 25</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26</p>	<p>Tallarines al pesto d'alfàbrega Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 27</p>	<p>Crema de pastanaga Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada 28</p>

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

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



Menú piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DIA FESTIU 3</p>	<p>Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 4</p>	<p>Espinacs amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 5</p>	<p>Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada 6</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Batut casolà de plàtan 7</p>
<p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 10</p>	<p>Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla 11</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Croquetes vegetals Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 12</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 13</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de llenties Fruita de temporada 14</p>
<p>Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre 17</p>	<p>Cigrons a la provençal Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 18</p>	<p>Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada 19</p>	<p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat sense bacó Croquetes de mill (s/g) amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata 20</p>	<p>Pèsols amb patates bullides Ous gratinats amb xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 21</p>
<p>Llenties amb verdures i curri Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24</p>	<p>Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa 25</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26</p>	<p>Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 27</p>	<p>Crema de pastanaga Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada 28</p>

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/bolets Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DIA FESTIU ³</p>	<p>⁴ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>⁵ Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>⁶ Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada</p>	<p>⁷ Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan</p>
<p>¹⁰ Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>¹¹ Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla</p>	<p>¹² Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>¹³ Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>¹⁴ Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de lleties Fruita de temporada</p>
<p>¹⁷ Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>¹⁸ Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>¹⁹ Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>²⁰ Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata</p>	<p>²¹ Pèsols amb patates bullides Ous amb permil Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>²⁴ Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>²⁵ Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa</p>	<p>²⁶ Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>²⁷ Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>²⁸ Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada</p>

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/fruits secs Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU 3	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 4	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 5	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada 6	Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan 7
Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 10	Llacets a la napolitana Bacallà al forn Enciams variats amanits Flam de vainilla 11	Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 13	Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de lleties Fruita de temporada 14
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre 17	Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 18	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada 19	Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata 20	Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 21
Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24	Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa 25	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 27	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada 28

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/fruits secs ni LTP Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU 3	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 4	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 5	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada 6	Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan 7
Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 10	Llacets a la napolitana Bacallà al forn Enciams variats amanits Flam de vainilla 11	Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 13	Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de lleties Fruita de temporada 14
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre 17	Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 18	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada 19	Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata 20	Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 21
Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24	Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa 25	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 27	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada 28

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
esplai.escola@fundesplai.org



Menú s/gluten Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DIA FESTIU ³</p>	<p>⁴ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>⁵ Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>⁶ Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) amb formatge ratllat* Fruita de temporada</p>	<p>⁷ Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan</p>
<p>¹⁰ Lleties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>¹¹ Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla</p>	<p>¹² Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>¹³ Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>¹⁴ Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada</p>
<p>¹⁷ Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>¹⁸ Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>¹⁹ Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>²⁰ Espirals a la carbonara amb formatge ratllat (s/g) Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata</p>	<p>²¹ Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons (s/gl ni so) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>²⁴ Lleties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>²⁵ Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla s/g Gelatina de maduixa</p>	<p>²⁶ Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>²⁷ Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>²⁸ Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada</p>

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/lactosa Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU 3	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)
Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes logurt natural sense sucre s/lactosa	Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural sense sucre s/lactosa	Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Espirals a la carbonara (s/lactosa) Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata de soja s/gluten	Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons (s/lactosa) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla (s/lact) Gelatina de maduixa	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada

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, 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 ni ou cru Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DIA FESTIU ³</p>	<p>⁴ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa</p>	<p>⁵ Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada</p>	<p>⁶ Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada</p>	<p>⁷ Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)</p>
<p>¹⁰ Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>¹¹ Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes logurt natural sense sucre s/lactosa</p>	<p>¹² Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>¹³ Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge s/lactosa Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa</p>	<p>¹⁴ Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada</p>
<p>¹⁷ Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural sense sucre s/lactosa</p>	<p>¹⁸ Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>¹⁹ Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>²⁰ Espirals a la carbonara (s/lactosa) Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata de soja s/gluten</p>	<p>²¹ Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons (s/lactosa) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>²⁴ Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>²⁵ Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla (s/lact) Gelatina de maduixa</p>	<p>²⁶ Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>²⁷ Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa</p>	<p>²⁸ Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada</p>

Plats i productes sense lactosa ni traces.

Plats sense ou cru, truites molt quallades.

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/llegums Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU ³	⁴ Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	⁵ Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	⁶ Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra amb formatge ratllat s/so Fruita de temporada	⁷ Patates estofades amb hortalisses Filet de carn magra de porc a la planxa Ceba confitada Batut casolà de plàtan
¹⁰ Patates estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	¹¹ Llacets a la napolitana s/so Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla	¹² Patata bullida amb oli d'oliva Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	¹³ Arròs integral amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	¹⁴ Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/soja) Fruita de temporada
¹⁷ Sopa amb brou vegetal i fideus (s/so) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre	¹⁸ Patates a la provençal Bistec de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	¹⁹ Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa Fruita de temporada	²⁰ Espirals a la carbonara amb formatge ratllat (s/o) Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata	²¹ Patata bullida amb oli d'oliva Ous amb pernil i xampinyons sense beixamel Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
²⁴ Patates estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	²⁵ Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla (s/lact) Gelatina de maduixa	²⁶ Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	²⁷ (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/so) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	²⁸ Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada

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.escola@fundesplai.org



Menú s/llenties Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU ³	⁴ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	⁵ Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	⁶ Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de carn magra amb formatge ratllat* Fruita de temporada	⁷ Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan
¹⁰ Patates estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	¹¹ Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla	¹² Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	¹³ Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	¹⁴ Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de carn magra Fruita de temporada
¹⁷ Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre	¹⁸ Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	¹⁹ Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	²⁰ Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata	²¹ Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
²⁴ Patates estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	²⁵ Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa	²⁶ Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	²⁷ Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	²⁸ Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/marisc Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DIA FESTIU ³</p>	<p>⁴ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>⁵ Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>⁶ Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada</p>	<p>⁷ Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan</p>
<p>¹⁰ Lleties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>¹¹ Llacets a la napolitana Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla</p>	<p>¹² Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>¹³ 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</p>	<p>¹⁴ Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de lleties Fruita de temporada</p>
<p>¹⁷ Sopa de brou vegetal amb pistons Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>¹⁸ Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>¹⁹ Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>²⁰ Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata</p>	<p>²¹ Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>²⁴ Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>²⁵ Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa</p>	<p>²⁶ Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>²⁷ Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>²⁸ Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada</p>

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/ou Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>DIA FESTIU</p> <p>3</p>	<p>4</p> <p>Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) amb formatge ratllat* Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan</p>
<p>10</p> <p>Lleties estofades amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Llacets a la napolitana (s/g i s/o) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla</p>	<p>12</p> <p>Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi arrebossat (s/g i s/o) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>14</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>18</p> <p>Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat (s/o) Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata de soja s/gluten</p>	<p>21</p> <p>Pèsols amb patates bullides Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>
<p>24</p> <p>Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Saltat de seità amb verdures amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>28</p> <p>Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada</p>

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


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


Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals


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


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


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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/peix Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU 3	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 4	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 5	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada 6	Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan 7
Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 10	Llacets a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla 11	Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 13	Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de lleties Fruita de temporada 14
Sopa de brou vegetal amb pistons Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre 17	Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 18	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada 19	Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata 20	Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 21
Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24	Coliflor amb patata Pizza casolana amb formatges Gelatina de maduixa 25	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26	Tallarines al pesto d'alfàbrega Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 27	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada 28

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/plv Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

3	4	5	6	7
Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)	
10	11	12	13	14
Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Gelatina de maduixa	Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt de soja	Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Espirals saltats amb cansalada (s/ceba) Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata de soja s/gluten	Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons amb formatge vegà (s/plv) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla amb formatge vegà (s/gl ni plv) Gelatina de maduixa	Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/porc Halal Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA FESTIU 3	Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 4	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga HALAL Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 5	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada 6	Cigrons estofats amb verdures Salsitxes vegetals a la planxa Ceba confitada Batut casolà de plàtan 7
Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 10	Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla 11	Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi arrebossat HALAL Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 13	Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de llenties Fruita de temporada 14
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre 17	Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella HALAL Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 18	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada 19	Espirals a la carbonara amb formatge ratllat sense bacó Nuggets casolans de pollastre HALAL amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata 20	Pèsols amb patates bullides Ous gratinats amb xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 21
Llenties amb verdures i curri Pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada 24	Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa 25	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 26	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre 27	Crema de pastanaga Gall dindi HALAL estofat Fruita de temporada 28

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 - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

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

