

Menú Baix en greix Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat	4 Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Bistec de vedella a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Lleties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la napolitana Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre al forn logurt desnatat	19 Purè de verdures Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 LTP Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis saltats amb pollastre amb formatge ratllat* Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre al forn amb ceba Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de tofu agredolços Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara (sense bacó) Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Mandonguilles vegetals de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (s/al·lergens) Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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/bolets Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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/fruits secs Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis saltats amb pollastre amb formatge ratllat* Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre al forn amb ceba Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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/fruits secs ni LTP Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis saltats amb pollastre amb formatge ratllat* Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre al forn amb ceba Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç (amb salsa de soja s/gluten) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Croquetes de pollastre s/gluten amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara (s/gl ni ou) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada (s/gluten i s/ou) amb formatge ratllat* Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel (s/g) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica sense gluten (croquetes s/g, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge (s/gluten) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Gelatina de maduixa	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	4 Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Croquetes vegetals amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara (s/lactosa) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema de xocolata de soja s/gluten	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous durs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana Truita de patata i ceba (ben quallada) Amanida d'enciam i olives Gelatina de maduixa	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	4 Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Croquetes de mill (s/g) amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba (ben quallada) Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara (s/lactosa) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema de xocolata de soja s/gluten	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Truita a la francesa (ben quallada) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/llenties Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Enciams variats amanits Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Patates estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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/marisc Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Croquetes vegetals amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (s/al·lergens) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Lleties estofades amb hortalisses Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara (s/gl ni ou) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema de xocolata de soja s/gluten	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada (s/gluten i s/ou) amb formatge ratllat* Fruita de temporada	17 Purè de verdures Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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/peix Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Croquetes vegetals amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (s/al·lergens) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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/plv Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Gelatina de maduixa	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	4 Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Croquetes vegetals amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	10 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la napolitana Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema de xocolata de soja s/gluten	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	17 Purè de verdures Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Pizza (s/gl) de pernil i formatge vegà (s/plv) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi HALAL agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn HALAL amb salsa de tomàquet Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara (sense bacó) Pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre HALAL de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (s/al·lergens) Pizza casolana de cavalla Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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 Vegà Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana (s/g) Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i olives Gelatina de maduixa	2 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	4 Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g ni ou) Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Croquetes vegetals amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	10 Lleties estofades amb hortalisses Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis amb oli i orenga (s/soja) Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	12 Mongeta tendra amb patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan (amb beguda vegetal)	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de lleties (s/g i s/o) Fruita de temporada	17 Purè de verdures Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, pasta (s/gl ni ou) i cigrons Mandonguilles vegetals de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten i s/plv (vegà) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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

