

Menú Baix en greix Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 2	Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada (s/formatge) Fruita de temporada 3	Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 4	Espaguetis amb oli i orenga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt desnatat 5	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada 6
Espirals amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 9	Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada 10	Arròs integral amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada 11	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Filet de carn magra de porc a la planxa Patata al caliu Fruita de temporada 12	Purè de verdures Macarrons amb salsa de tomàquet i verat logurt desnatat 13
DIA FESTIU 16	Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada sense formatge Amanida d'enciam i olives logurt desnatat 17	Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada 18	(F) Espaguetis integrals saltejats amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 19	Col amb patata Bacallà al forn a la llimona Patata al caliu Fruita de temporada 20
Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada 23	Cigrons estofats amb carbassa Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 24	Arròs integral amb verdures i curri Palometa a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat 25	Bledes amb patata saltejades amb alliet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada 26	Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada 27

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 - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all i Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Amanida d'enciam i formatge fresc 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: 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 piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Llenties amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de tofu agredolços Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col i patata (sense bacó) Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Canelons de bacallà gratinats 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/bolets Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel 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/fruits secs Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc 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/gluten Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal (s/g i s/o) Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç (amb salsa de soja s/gluten) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla (s/gl) Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/gluten) Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 (F) Espaguetis al funghi (s/gl ni ou) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cigrons amb verdures Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc 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/lactosa Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja (s/plv) Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega s/lactosa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges (s/lactosa) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla amb formatge s/lactosa (s/g) logurt natural sense sucre s/lactosa
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre s/lactosa	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 (F) Espaguetis integrals saltejats amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa 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, 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 ou cru Escola Sant Martí

Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja (s/plv) Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega s/lactosa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges (s/lactosa) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla amb formatge s/lactosa (s/g) logurt natural sense sucre s/lactosa
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre s/lactosa	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 (F) Espaguetis integrals saltejats amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	26 Bledes amb patata saltejades amb all Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada

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, 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/llenties Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Patates estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Patates estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/marisc Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Peix blanc s/marisc ni traces al forn Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc 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, 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 - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal (s/g i s/o) Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Pit de pollastre a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 (F) Espaguetis al funghi (s/gl ni ou) Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de pollastre a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc 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/peix Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza de xampinyons, ceba i formatge Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Filet de gall dindi a la planxa/forn Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb alliet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc 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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/plv Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja (s/plv) Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza de xampinyons, ceba i formatge vegà (s/g i s/ou) Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Amanida d'enciam i olives logurt de soja	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 (F) Espaguetis integrals saltejats amb xampinyons Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Filet de carn magra de porc a la planxa Enciams variats amanits 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/porc Halal Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre HALAL al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Lasanya amb bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi HALAL estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi HALAL agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi (F) Pollastre Halal rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col i patata (sense bacó) Bacallà al forn a la llimona Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi HALAL al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Canelons de bacallà gratinats 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 Vegà Escola Sant Martí Menjador - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja (s/g i s/o) Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	6 Crema de pastanaga Llenties amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de tomàquet (s/g ni ou) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Purè de verdures Pizza de xampinyons, ceba i formatge vegà (s/g i s/ou) Crema de xocolata de soja s/gluten
16 DIA FESTIU	17 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Amanida d'enciam i olives logurt de soja	18 Purè de verdures Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	19 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/gl ni ou) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col i patata (sense bacó) Croquetes vegetals Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	24 Crema d'espinacs, patata, i ceba Cigrons estofats amb carbassa Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	26 Bledes amb patata saltejades amb all Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Salsitxes vegetals a la planxa Enciams variats amanits 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

