

Menú Baix en greix Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines bullits amb oli d'oliva Anelles de calamar a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Enciams variats amanits logurt desnatat
9 Espinacs amb patata Bistec de vedella a la planxa/forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	11 Paella de verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets amb oli i orenga Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt desnatat	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Espirals a la napolitana Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies sense carn Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat
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 LTP Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata vegetal amb llenties Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amballet Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
30	31			

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, 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 piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes iogurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la carbonara sense bacó Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma iogurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana amb formatges Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies sense carn Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre
30	31			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/bolets Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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/fruits secs Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Bacallà al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata vegetal amb llenties Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amballet Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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/gluten Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cigrons amb verdures Fruita de temporada	3 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Calamars a l'andalusa casolans (s/gl) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet (s/g) Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja (s/g i s/o) amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat (s/g) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada s/glut Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat (s/g) Pit de pollastre arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana de pernil i formatge (s/gluten) Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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/lactosa Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural sense sucre s/lactosa
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets saltats amb ceba i cansalada Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (s/gluten i s/lactosa) Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa) Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa
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, 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
esplai@fundesplai.org



Menú s/lactosa ni ou cru Escola Sant Martí

Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural sense sucre s/lactosa
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets saltats amb ceba i cansalada Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (s/gluten i s/lactosa) Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa) Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa
30	31			

Plats i productes sense lactosa ni traces.

Plats sense ou cru, truites molt quallades.



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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Patates estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes iogurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Patates estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma iogurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amballet Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre
30	31			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/marisc Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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/ou Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja (s/g i s/o) amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat (s/g) Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat (s/o) Pit de pollastre arrebossat (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies sense ou Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Croquetes vegetals Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amballet Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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/plv Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt de soja
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets saltats amb ceba i cansalada Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza (s/gl) de pernil i formatge vegà (s/plv) Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja
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 - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada HALAL Amanida d'enciam i pipes iogurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn HALAL amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga HALAL Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la carbonara sense bacó Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma iogurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pit de pollastre HALAL arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb all Pizza casolana amb formatges Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies sense carn Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga iogurt natural ECO s/sucre
30	31			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, 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 Vegà Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 (F) Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Croquetes vegetals Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Crema de verdures de temporada Llenties estofades amb hortalisses logurt de soja
9 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja (s/g i s/o) Fruita de temporada	11 Paella de verdures Croquetes vegetals Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	12 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Hamburguesa vegetal a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	13 Crema de verdures de temporada Cigrons a la provençal Fruita de temporada
16 Crema de verdures de temporada Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	17 Llacets amb oli i orenga (s/o) Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt de soja	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g ni ou) Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza Margarita amb formatge ratllat vegà (s/gluten i s/plv) Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies sense carn ni ou Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Escalopa de seità Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja
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

