

Menú Baix en greix Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

8

15

22

29

				DIA FESTIU
<p>4</p> <p>Verdura tricolor amb patata Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Llacets bullits amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i formatge fresc logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>6</p> <p>Col amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Bistec de vedella a la planxa/forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>
<p>11</p> <p>Espinacs amb patata Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Paella de verdures Bacallà al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>14</p> <p>Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pastanaga i olives negres) Gallineta al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>
<p>18</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates i espinacs amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Espirals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>21</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet i pèsols (s/formatge) Llom de porc a la planxa amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	DIA FESTIU
DIA FESTIU	<p>26</p> <p>Arròs tres delícies sense carn Ous durs Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>27</p> <p>Cigrons a la provençal Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Crema de porro i patata Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú LTP Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana de pernil i formatge
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

27

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Palomete amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

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

Dissenyat per Nerea Cano

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, Palomete, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes vegetals
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la carbonara sense bacó
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles vegetals amb salsa de
tomàquet
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a
la planxa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Salsitxes vegetals a la planxa
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies sense carn
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Croquetes vegetals
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

27

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/bolets Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

27

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

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 sense salsa de tomàquet Escola Sant Martí

Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza de pernil cuit i formatge mozzarella (s/tomàquet)
Fruita de temporada

7
Arròs integral
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
(F) Mandonguilles de vedella al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures s/tomàquet
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Purè de verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties bullides amb oli d'oliva
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals bullits amb oli d'oliva
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons bullits amb oli d'oliva
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28
Crema de porro i patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

Aquest menú només consumirà el tomàquet en cru en amanides, però mai en salsa.

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 - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana de pernil i formatge
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

29

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
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/gluten Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes de pollastre s/gluten
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat (s/g)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza s/gluten amb bolonyesa de soja s/gluten
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Croquetes de pollastre s/gluten
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou)
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou)
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes (s/g)
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28

28
Crema de porro i patata
Espaguetis a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat (s/g i s/o)
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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 SIBO Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Patata bullida amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa/forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la carbonara (s/glut i s/lact)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
logurt natural sense sucre s/lactosa

6
Col amb patata
Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa)
Fruita de temporada

7
Arròs amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Patates saltejades amb all i julivert
Filet de gall dindi a la planxa/forn
Enciams variats amanits amb blat de moro
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Minestra de verdures amb patata (s/llegums)
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

14
Puré de verdures
Macarrons amb salsa de tomàquet i verat (s/g)
Fruita de temporada

15
Crema de ceba i pastanaga
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Patates estofades amb hortalisses
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou)
Bacallà al forn
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

20
Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre s/lactosa

21
Arròs amb salsa de tomàquet
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (s/pèsols)
Ous farcits de verat i olives verdes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

27
Patates a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes (s/g)
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28
Crema de porro i patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

28

29
Patata bullida amb oli d'oliva
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

Plats sense llegums: cigrons, pèsols, llenties, soja texturitzada, mongetes ni mongeta tendra.
Evitar la taronja.

Verdures permeses: pastanaga, carbassó, moniato, salses de tomàquet casolanes, blat de moro (en poca quantitat)

Pasta sense gluten de blat de moro. No donar: civada, bolets, cols, bròquil, col lombarda ni fruits secs.
Plats i productes sense lactosa.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/lactosa Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets saltats amb ceba i cansalada
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
logurt natural sense sucre s/lactosa

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa
(s/g)
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat s/lactosa*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre s/lactosa

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge s/lactosa
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat s/lactosa*
Fruita de temporada

29

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Plats i productes sense lactosa ni traces.



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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/lactosa ni ou cru Escola Sant Martí

Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets saltats amb ceba i cansalada
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
logurt natural sense sucre s/lactosa

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa
(s/g)
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat s/lactosa*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre s/lactosa

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge s/lactosa
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre s/lactosa

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat s/lactosa*
Fruita de temporada

29

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/llenties Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Patates estofades amb hortalisses
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

27

28
Crema de porro i patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

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/marisc Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes de pollastre s/gluten
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix blanc s/marisc ni traces al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

29

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
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/ou Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Pit de pollastre arrebossat (s/ou)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat (s/g)
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Crema de verdures de temporada
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties (s/g i s/ou)
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Crema de verdures de temporada
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou)
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies s/ou (amb pernil dolç, pèsol i pastanaga)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes (s/ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

27

28
Crema de porro i patata
Espaguetis a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat (s/g i s/o)
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Palomet amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

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, Palomet, Seitó entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/peix Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a
la planxa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Ous durs amb maionesa (s/px)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

29

29
Pèsols amb patates bullides
Truita a la francesa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
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/plv Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets saltats amb ceba i cansalada
Truita a la francesa
Enciams variats amanits
logurt de soja

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada amb formatge vegà (s/g)
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a
la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge vegà
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
Fruita de temporada

29

29
Pèsols amb patates bullides
Palomete amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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,
Palomete, 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 - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Pit de pollastre HALAL arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la carbonara sense bacó
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn HALAL
amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre HALAL al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Salsitxes vegetals a la planxa
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies sense carn
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Filet de gall dindi arrebossat HALAL
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú Vegà Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes vegetals
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets bullits amb oli d'oliva (s/g)
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa
Enciams variats amanits
logurt de soja

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g)
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

12
Crema de verdures de temporada
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Croquetes vegetals
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet, pastanaga i olives negres)
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Crema de verdures de temporada
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Seità al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà
Salsitxes vegetals a la planxa
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies sense carn ni ou
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

27
Cigrons a la provençal
Croquetes vegetals
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

27

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

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

