

Menú Baix en greix Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada sense formatge Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals a la napolitana Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Bistec de vedella a la planxa/forn Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb Patates panadera logurt natural ECO s/sucre
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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.escola@fundesplai.org



Menú LTP Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips logurt natural ECO s/sucre
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Croquetes vegetals Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verdures Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Salsitxes vegetals a la planxa Patates xips Gel de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/bolets Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gel de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito amb tiretes de pollastre (s/tomàquet) Fruita de temporada	3 Arròs integral Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures s/tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb cigrons i verdures (s/tomàquet) Fruita de temporada	17 Llenties bullides amb oli d'oliva Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons bullits amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito amb tiretes de pollastre Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gel de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/gluten Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/gluten) Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous durs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cigrons amb verdures Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa (s/g) amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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.escola@fundesplai.org



Menú SIBO Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Crema de pastanaga Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Patata bullida amb oli d'oliva Burrito amb tires de pollastre i formatge s/lact (s/gluten) Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb tomàquet s/gluten i s/lact amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lact (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
8 Espirals amb salsa de tomàquet (s/g ni ou) Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Pastanagues i patata bullides amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	11 Crema de verdures de temporada Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	12 Espinacs amb patata Nuggets de pollastre casolans (s/g) Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Arròs amb pastanaga i carbassó Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Crema de carbassó i patata Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	17 Patates estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Patata bullida amb oli d'oliva Bistec de vedella a la planxa/forn Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons amb salsa de tomàquet (s/g i s/ou) Pollastre al forn Patates xips Gel de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

Plats sense llegums: cigrons, pèsols, lleties, 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 llombarda 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@fundesplai.org



Menú s/lactosa Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous durs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals a la napolitana Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi especiat amb curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	11 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat s/lactosa* Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat s/lactosa Pollastre al forn Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/lactosa ni ou cru Escola Sant Martí

Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous durs amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/lact Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals a la napolitana Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi especiat amb curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	11 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat s/lactosa* Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verdures Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat s/lactosa Pollastre al forn Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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, 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.escola@fundesplai.org



Menú s/llenties Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Crema de verdures de temporada Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Patates estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gel de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/marisc Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gel de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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 - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals amb salsa de formatges (s/gl ni ou) Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre (s/g i s/ou) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Crema de verdures de temporada Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa (s/g) amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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.escola@fundesplai.org



Menú s/peix Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gel de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/plv Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals a la napolitana Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi especiat amb curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt de soja	11 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa Pollastre al forn Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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/porc Halal Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi HALAL al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre HALAL Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella HALAL Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons a la bolonyesa HALAL Pollastre HALAL al forn Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú Vegà Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Crema de pèsols Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega s/plv Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	5 Amanida de patates vegetal Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals a la napolitana Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Crema de pèsols Paella de verdures logurt de soja	11 Crema de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Croquetes vegetals Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Crema de verdures de temporada Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita de temporada	19 Macarrons amb salsa de tomàquet (s/g i s/ou) Salsitxes vegetals a la planxa Patates xips Gel de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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

