

Menú Baix en greix Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor amb patata Bistec de vedella a la planxa/forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Truita de patata i ceba Acompanyament de carbassó a la planxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada sense formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada sense formatge Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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: 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 LTP Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata Burrito amb tiretes de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Salmó al forn Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre		

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



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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú piscitariana Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/bolets Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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 sense salsa de tomàquet Escola Sant Martí

Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs bullit amb oli d'oliva Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Pit de pollastre a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	(F) Arròs integral amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (sense tomàquet) amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana de pernil i formatge (s/tomàquet) Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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

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: 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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/fruits secs Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata Burrito amb tiretes de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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: 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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/gluten Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre s/gluten Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta s/g s/o amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratlada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada (s/gluten) amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou) Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana (s/gl ni so) amb bolonyesa de soja s/gluten Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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/lactosa Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties i formatge s/lactosa Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre logurt natural sense sucre s/lactosa	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/g) Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lactosa Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa		

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: 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/lactosa ni ou cru Escola Sant Martí

Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties i formatge s/lactosa Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre logurt natural sense sucre s/lactosa	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/g) Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega amb formatge s/lactosa Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural sense sucre s/lactosa		

Plats i productes sense lactosa ni traces.

Plats sense ou cru, truites molt quallades.

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



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

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/llenties Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Pit de pollastre a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Patates estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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/marisc Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Peix blanc s/marisc ni traces al forn Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix blau s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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/ou Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta s/g s/o amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada i pernil) Trita amb farina de cigrò de patates Carbassó arrebossat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou) Trita a la francesa amb farina de cigrò Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat (s/ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/g i s/o) Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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/peix Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes vegetals Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Filet de gall dindi a la planxa/forn Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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/plv Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes vegetals Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Puré de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	Crema de carbassó i patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt de soja		

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/porc Halal Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella HALAL Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Trita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre HALAL arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Trita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre HALAL al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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 Vegà Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes vegetals Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt de soja	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Lleties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Truita amb farina de cigrò de patates Carbassó arrebossat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Espinacs amb patata Salsitxes vegetals a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt de soja	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita a la francesa amb farina de cigrò Amanida d'enciam i cogombre logurt de soja	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Croquetes de mill i verdures (s/al.lèrgens) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Truita a la francesa amb farina de cigrò Enciams variats amanits Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/gl, ou ni plv) Truita a la francesa amb farina de cigrò Amanida d'enciam i poma logurt de soja		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

