

Menú Baix en colesterol Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Anelles de calamar a la planxa (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Cuixa de pollastre a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt desnatat	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (sense beixamel ni formatge) Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals amb verdures Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt desnatat	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i poma logurt desnatat	DIA FESTIU

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 ovolactovegetarià Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de seitàn adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb pistons Mandonguilles vegetals a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Croquetes vegetals (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Nuggets de bròquil i formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de tofu agredolços Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Seità amb salsa verda (all i julivert) Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i fideus Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de seità amb verdures Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata	DIA FESTIU

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/bròquil ni coliflor Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	8 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	14 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
19 Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	22 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada	23 Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	27 Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Lleties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata	30 DIA FESTIU

Plat i productes lliures de bròquil, coliflor 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@fundesplai.org



Menú s/cacauets, avellanes, pera, poma ni nous

Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	8 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	14 Crema de bròquil Pastís de patata vegetal amb lenties Fruita de temporada	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
19 Llenties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	22 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada	23 Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	27 Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Llenties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Filet de gall dindi a la planxa/forn Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata	30 DIA FESTIU

Plat i productes lliures de cacauets, avellanes, pera, poma, nous 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/carn Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de seitàn adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou vegetal i pistons Mandonguilles vegetals a la jardinera amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de tofu agredolços Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de peix amb verdures Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata	DIA FESTIU

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 Cítrics, Tomàquet. Sense carn vermella ni peix blau - Octubre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs saltat amb ceba i carbassó Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i pistons Hamburguesa d'au a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades amb cuscús Fruita de temporada	6 Cigrons bullits amb oli d'oliva Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb carbassó i pastanaga Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	8 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons saltats amb lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
12 DIA FESTIU	13 Arròs saltat amb ceba i carbassó Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	14 Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada (s/tomàquet) Fruita de temporada	15 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita amb farina de cigro Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
19 Lleties bullides amb oli d'oliva Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb cigrons i verdures (s/tomàquet) Fruita de temporada	22 Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada	23 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada	27 Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)	30 DIA FESTIU

*SENSE CARN VERMELLA: ni porc ni vedella, incloent embotits i processats.
*SENSE PEIX BLAU: salmó, sardines, cavalla/verat/tonyina, ..

Dissenyat per Nerea Cano



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 Sense fruits secs, sense sèsam ni Girasol

Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Anelles de calamar a la planxa (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata vegetal amb lenties Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patata al caliu	DIA FESTIU

Plats i àpats sense fruits secs, cítrics 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: 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 PLV Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt de soja	8 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat vegà Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt de soja	14 Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
19 Llenties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals integrals saltats amb xampinyons Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	22 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada	23 Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	27 Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Llenties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)	30 DIA FESTIU

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 porc, sense marisc ni cefalòpodes

Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i pistons Hamburguesa d'au a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades amb cuscús Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures i salsa de soja Peix blanc arrebossat (s/marisc) (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	8 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	14 Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	15 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (F) Peix blau s/marisc arrebossat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
19 Llenties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	22 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons de bacallà gratinats Fruita de temporada	23 Arròs amb salsa de remolatxa Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	27 Sopa amb brou d'au i fideus Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata	30 DIA FESTIU

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@fundesplai.org



Menú s/fruits secs ni cítrics Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada 1	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada 2
Sopa amb brou d'au i pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada 5	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 6	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre 7	Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada 8	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet) 9
DIA FESTIU 12	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre 13	Crema de bròquil Pastís de patata vegetal amb lleties Fruita de temporada 14	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 15	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada 16
Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada 19	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre 20	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada 21	Crema de pèsols Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada 22	Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada 23
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada 26	Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada 27	Lleties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada 28	Crema de moniato, pastanaga i ceba Filet de gall dindi a la planxa/forn Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens) 29	DIA FESTIU 30

Plats i àpats sense fruits secs, cítrics 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: 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 Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties i formatge s/lactosa Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural sense sucre s/lactosa	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja (s/gluten i s/lactosa) Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals a la napolitana Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural sense sucre s/lactosa	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat s/lactosa Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat s/lactosa (s/g) Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)	DIA FESTIU

Plat i productes lliures de 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/ou, llet ni fruits secs Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet (F) Truita a la paisana amb farina de cigró (sense ou) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verduretes i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural sense sucre s/lactosa	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de lleties sense formatge (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet (F) Truita de patata i carbassó amb farina de cigró (sense ou) Enciams variats amanits logurt natural sense sucre s/lactosa	Crema de bròquil Pastís de patata vegetal amb lleties s/plv (amb formatge vegà) Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural sense sucre s/lactosa	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verduretes Fruita de temporada	Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/g) Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Macarrons saltats amb pollastre (s/so) Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Truita amb farina de cigró de patates amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)	DIA FESTIU

Productes i àpats lliures de ou, llet, fruits secs ni traces

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, 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/ou ni pollastre Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet (F) Truita a la paisana amb farina de cigró (sense ou) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	8 Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat (s/g i s/ou) Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet (F) Truita de patata i carbassó amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	14 Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	15 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
19 Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	21 Bledes amb patata saltejades amb all Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	22 Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat (s/g) Fruita de temporada	23 Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	27 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Lleties estofades amb xoriço Truita amb farina de cigró de patates amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)	30 DIA FESTIU

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 Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Croquetes vegetals (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Nuggets de bròquil i formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb alliet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Seità amb salsa verda (all i julivert) Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata	DIA FESTIU

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 ni gluten Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/vegetals i s/gluten) Mandonguilles de vedella a la jardineria (s/g) Purè de patates Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures Calamars a l'andalusa casolans (s/gl) (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga Fruita de temporada	8 Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de lleties sense formatge (s/g i s/ou) Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja SOJASUN s/gluten
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt de soja SOJASUN s/gluten	14 Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç (amb salsa de soja s/gluten) Fruita de temporada
19 Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja SOJASUN s/gluten	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Cigrons amb verdures Fruita de temporada	22 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/g) Fruita de temporada	23 Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	27 Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)	30 DIA FESTIU

Plats i àpats lliures de plv, gluten ni traces.

Les LLENTIES mai es serviran de pot (conserva), sempre en format sec.

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. Són sense gluten.



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 ni ou Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet (F) Truita a la paisana amb farina de cigró (sense ou) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt de soja	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de llenties (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes logurt de soja	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals a la napolitana (s/so) Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de carn magra (s/g ni ou) Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus (s/g ni ou) Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Truita amb farina de cigró de patates amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)	DIA FESTIU

Plats i àpats lliures de plv, ou ni traces.

Tots els plats d'aquest menú s'elaboren sense sal iodada. Evitant la sal de taula. Revisar etiquetatge producte evitant: sal, cloruro de sodio (NaCl), bicarbonato sódico o soda, carbonato sódico, ..

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
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/porc Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Hamburguesa d'au a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata	DIA FESTIU

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@fundesplai.org



Menú s/soja ni derivats Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Hamburguesa d'au a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades Purè de patates Fruita de temporada	6 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb verdures Calamars a l'andalusa casolans (s/gl) (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	8 Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat vegè (s/g, s/so i s/o) Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
12 DIA FESTIU	13 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	14 Crema de bròquil Pastís de patata vegetal amb lleties Fruita de temporada	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons, mongetes seques) s/so Palometa arrebossada (s/gl ni ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada
19 Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals a la napolitana (s/so) Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	21 Bledes amb patata saltejades amb all Cigrons amb verdures Fruita de temporada	22 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de carn magra amb formatge ratllat s/so Fruita de temporada	23 Arròs amb salsa de remolatxa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Paninis casolans de pernil cuit i mozzarella Fruita de temporada	27 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Fruita de temporada	30 DIA FESTIU

Plats i àpats lliures de soja 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/tomàquet Escola Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Crema de carbassa amb Crostons de pa Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	2 Arròs saltat amb ceba i carbassó Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
5 Sopa amb brou d'au i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongeta tendra i pastanagues saltades amb cuscús Fruita de temporada	6 Cigrons bullits amb oli d'oliva Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	7 Arròs amb carbassó i pastanaga Calamars a l'andalusa casolans (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	8 Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons saltats amb lleties Fruita de temporada	9 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
12 DIA FESTIU	13 Arròs saltat amb ceba i carbassó Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	14 Crema de bròquil Bistec de vedella a la planxa/forn Fruita de temporada	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	16 Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada
19 Lleties bullides amb oli d'oliva (F) Truita de patata i cavalla Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	20 Espirals integrals al funghi Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	21 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb cigrons i verdures (s/tomàquet) Fruita de temporada	22 Crema de pèsols amb Crostons de pa Macarrons saltats amb carn magra de porc (s/o, s/g, s/so, s/tomàquet) Fruita de temporada	23 Arròs bullit amb oli d'oliva Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb patata Macarrons saltats amb pollastre Fruita de temporada	27 Sopa amb brou d'au i fideus Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	28 Lleties saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	29 Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata	30 DIA FESTIU

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 Pere Vila - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa Daus de seitàn adobats amb (F) Daus de patata al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet (F) Truita a la paisana amb farina de cigró (sense ou) amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb pistons (s/g i s/o) Mandonguilles vegetals a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita amb farina de cigró de patates Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Croquetes vegetals (F) Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga logurt de soja	Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons a la bolonyesa de lleties sense formatge (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Salsitxes vegetals a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut casolà de fruita (plàtan i beguda vegetal)
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet (F) Truita de patata i carbassó amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i pipes logurt de soja	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja s/plv (vegà) Fruita de temporada	Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Croquetes de mill i verdures (s/al.lèrgens) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Tofu fumat al forn amb verdures Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata, ceba i carbassó amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals a la napolitana (s/g i s/o) Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats logurt de soja	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada (s/g i s/ou) Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Seità amb salsa verda (all i julivert) Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Tofu fumat al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Truita amb farina de cigró de patates amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de seità amb verdures Patates fregides casolanes Pa de pessic (s/al.lèrgens)	DIA FESTIU

Plats i àpats sense productes d'origen animal.

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@fundesplai.org

