ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SEMIVEGETERIANA (AMB OU I PEIX)

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
***Plat o producte sense carn, ni traces.** **#Producte especial sense carn.**				
5 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita de formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO Rap amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de seitan amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor amb maionesa Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors Tiretes de lluç casolanes Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 Llenties amb verduretes i curri Lluç a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de seitan a l'orenga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Salmó a la planxa Guarnició de pastanaga i olives i olives Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SENSE GLUTEN

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

***Plat o producte sense gluten, ni traces.**
#Plat o producte especial sense gluten.
S'utilitza pasta de blat de moro i arròs.
Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. Són sense gluten.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Arròs integral amb tomàquet **Croquetes de mill*** Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** **Llenties*** saltejades amb sofregit Truita a la francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO (amb **pasta**) Rap amb **salsa*** verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó **Pastís de patata amb soja ECO texturitzada sense gluten#** (amb sofregit i maicena) Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) **Daus*** de gall dindi amb **salsa*** de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor (sense maionesa) **Hamburguesa*** de vedella Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors **Tiretes#** de lluç casolanes Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera **Macarrons#** a la bolonyesa de **llenties*** (sense formatge) Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 **Llenties*** amb verduretes i curri Aletes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cigrons amb verdures (sense cous cous) Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de **pernil*** Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** **Tallarines#** al pesto d'alfàbrega (sense formatge ni làctics) Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata **Daus*** de gall dindi adobats Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** **Espaguetis#** amb tomàquet Salmó a la planxa Guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) **Llenties*** estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Porc amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SENSE PLV, GLUTEN

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
***Plat o producte sense gluten, proteïna llet de vaca (PLV) ni traces.** **#Plat o producte especial sense PLV ni traces.** **S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. Són sense gluten.**				
5 Arròs integral amb tomàquet **Croquetes de mill*** Guarnició de pastanaga i blat de moro **Iogurt de soja#**	**6** **Llenties*** saltejades amb sofregit Truita a la francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO (amb **pasta#** sense formatge ni làctics) Rap amb **salsa*** verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** **Crema de carbassó*** (sense llet ni làctics) **Pastís de patata amb soja ECO texturitzada sense gluten#** (sense beixamel, amb sofregit) Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) **Daus*** de gall dindi amb **salsa*** de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor (sense maionesa) **Hamburguesa*** de vedella Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors **Tiretes#** de lluç casolanes Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera **Macarrons#** a la bolonyesa de **llenties*** (sense formatge) Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Iogurt de soja#**
19 **Llenties*** amb verduretes i curri Aletes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cigrons amb verdures (sense cous cous) Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de **pernil*** Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** **Tallarines#** al pesto d'alfàbrega (sense formatge ni làctics) Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i germinats **Iogurt de soja#**	**23** Mongeta tendra amb patata **Daus*** de gall dindi adobats Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** **Espaguetis#** amb tomàquet Salmó a la planxa Guarnició de pastanaga i olives **Iogurt de soja#**	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) **Llenties*** estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Porc amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SENSE LACTOSA

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

***Plat o producte sense lactosa, ni traces.**
 # Producte especial sense lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Arròs integral amb tomàquet **Croquetes de mill*** Guarnició de pastanaga i blat de moro **logurt natural sense lactosa#**	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita de **formatge#** Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO (amb **formatge#**) Rap amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó (sense llet) Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (amb **llet sense lactosa#, formatge sense lactosa#**) Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i **formatge fresc#** Fruita	**13** Verdura tricolor amb **maionesa*** Hamburguesa de vedella Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors **Tiretes*** de lluç casolanes Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties **Formatge ratllat#** Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut# de fruites casolà (amb llet sense lactosa#)**
19 Llenties amb verduretes i curri Aletes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de **pernil*** Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto (amb **formatge#**) Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i germinats **logurt natural sense lactosa#**	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals amb tomàquet Salmó a la planxa Guarnició de pastanaga i olives **logurt natural sense lactosa#**	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Porc amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SENSE OU

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
***Plat o producte sense ou, ni traces.** **#Producte especial sense ou.** **S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. Són sense gluten.**				
5 Arròs integral amb tomàquet **Croquetes de mill*** Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita amb farina de cigró (**sense ou***) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO (amb **pasta#** i **formatge#**) Rap amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (amb **formatge sense lactosa#**) Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor (sense maionesa) Hamburguesa de vedella Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors **Tiretes#** de lluç casolanes Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera **Macarrons#** a la bolonyesa de llenties **Formatge ratllat#** Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates amb farina de cigró (**sense ou***) Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 Llenties amb verduretes i curri Aletes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita amb farina de cigró (**sense ou***) Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** **Tallarines#** al pesto (amb **formatge#**) Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** **Espaguetis#** a la carbonara (sense bacon) Salmó a la planxa Guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Porc amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita amb farina de cigró (**sense ou***) Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SENSE PORC

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
***Plat o producte sense porc, ni traces.** **#Producte especial sense porc.**				
5 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita de formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO Rap amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor amb maionesa Hamburguesa de vedella Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors Tiretes de lluç casolanes Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 Llenties amb verduretes i curri Aletes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Salmó a la planxa Guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SENSE CARN

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
***Plat o producte sense carn, ni traces.** **#Producte especial sense carn.**				
5 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita de formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO Rap amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de seitan amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor amb maionesa Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors Tiretes de lluç casolanes Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 Llenties amb verduretes i curri Lluç a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de seitan a l'orenga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Salmó a la planxa Guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS BAIXA EN COLESTEROL

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt **desnatat** natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita a la francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO Rap amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó (sense llet) Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor (sense maionesa) Bistec a la planxa Ceba al forn Fruita	**14** Arròs tres colors Lluç al forn Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà** (amb llet desnatada)
19 Llenties amb verduretes i curri Aletes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto d'alfàbrega (sense formatge) Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i germinats Iogurt **desnatat** natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana Salmó a la planxa Guarnició de pastanaga i olives Iogurt **desnatat** natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Lluç a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS ESPECIAL: SENSE PEIX, NI CARN (SÍ POLLASTRE)

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita de formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Pannini vegetal de ceba i carbassó Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO Tofu amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de seitan amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor amb maionesa Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors Formatge edam arrebossat casolà Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 Llenties amb verduretes i curri Aletes de polalastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto Tofu amb verduretes Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de seitan a l'orenga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Truita a la francesa Guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Tofu amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS OVOLACTEOVEGETERIÀ

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de mill Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita de formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Pannini vegetal de ceba i carbassó Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO Tofu amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de seitan amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor amb maionesa Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors Formatge edam arrebossat casolà Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 Llenties amb verduretes i curri Tofu amb verduretes Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto Tofu amb verduretes Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de seitan a l'orenga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Truita a la francesa Guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Tofu amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS VEGÀ

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de mill Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt de soja	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Pannini vegetal de ceba i carbassó (sense làctics) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO (sense làctics) Tofu amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó (sense làctics) Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (sense làctics) Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de seitan amb salsa de pinya Amanida d'enciam Fruita	**13** Verdura tricolor Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors Tofu arrebossat casolà Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà** (amb beguda vegetal)
19 Llenties amb verduretes i curri Tofu amb verduretes Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata (sense làctics) Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto d'alfàbrega (sense làctics) Tofu amb verduretes Amanida d'enciam i germinats Iogurt de soja	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de seitan a l'orenga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Truita amb farina de cigró (sense ou) Guarnició de pastanaga i olives Iogurt de soja	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Tofu amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana amb farina de cigró (sense ou) Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SENSE PEIX NI MARISC

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
***Plat o producte sense peix, marisc, ni traces.** **#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.**				
5 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de mill Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita de formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO Pollastre amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor amb maionesa Hamburguesa de vedella Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors Formatge edam arrebossat casolà Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 Llenties amb verduretes i curri Aletes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de pernil Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto Carn magra a la planxa Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) Truita a la francesa Guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Porc amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

ESCOLA PERE VILA — MES SETEMBRE — TIPUS SENSE MARISC

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
***Plat o producte sense marisc, ni traces.** **#Plat especial sense marisc**				
5 Arròs integral amb tomàquet **Croquetes de mill*** Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre	**6** Llenties saltejades amb sofregit Truita de formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**7** Bledes amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**8** Amanida italiana ECO Rap amb salsa verda Amanida *d'enciam lollo rosa* i pipes de gira-sol Fruita	**9** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
12 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de gall dindi amb salsa de pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**13** Verdura tricolor amb maionesa Hamburguesa de vedella Ceba confitada Fruita	**14** Arròs tres colors **Fogoner*** empanat Amanida *d'escarola* i pastanaga Fruita	**15** Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Formatge ratllat Fruita	**16** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de patates Amanida d'enciam i olives **Batut de fruites casolà**
19 Llenties amb verduretes i curri Aletes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**20** Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita	**21** Arròs integral amb tomàquet Truita de pernil Amanida d'enciam i poma Fruita	**22** Tallarines ECO al pesto Peix fresc de mercat (**Rap***) Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural sense sucre	**23** Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i blat de moro Fruita
26 Festa	**27** Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon) **Fogoner*** a la planxa Guarnició de pastanaga i olives ´Iogurt natural sense sucre	**28** Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro) Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**29** Espinacs amb patata Porc amb salsa de poma Fruita	**30** Crema de mongeta blanca i porros Truita a la paisana Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives **Macedònia d'estiu**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano