

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

4



5



6



7



1

8

Crema de pastanaga (sense ceba)  
(sense pastanaga ni ceba)  
Cous-cous amb trossets de gall dindi  
Fruita del temps

Llacets amb herbes  
Peix blanc\*\* al forn  
Fruita del temps

Puré de patata amb trossets de gall dindi  
Trita a la francesa  
Fruita del temps

11  
FESTA



12



13



14



15

Patates guisada amb carbassa  
Bistec de vedella a la planxa  
logurt sense lactosa

Arròs amb pastanaga  
Peix blau\*\* al forn  
Fruita del temps

Crema de carbassa  
Macarrons amb trossets de vedella  
Fruita del temps

Puré de patates sense llet  
Trita a la francesa  
Fruita del temps

18  
Arròs amb oli  
Aletes de pollastre al forn  
Fruita del temps



19



20



21



22

Macarrons amb trossets de gall dindi  
Peix blanc\*\* a la planxa  
logurt sense lactosa

Arròs amb herbetes  
Trita a la francesa  
Fruita del temps

Tallarines a l'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Fruita del temps

Crema de pastanaga (sense ceba)  
Pollastre al forn  
Fruita del temps

25  
FESTA



26



27



28



29

Espaguetis amb oli  
Trita a la francesa  
logurt sense lactosa

Crema de carbassa  
(sense pastanaga ni ceba)  
Arròs amb trossets de vedella  
Fruita del temps

Puré de patates sense llet  
Carn magra de porc a la planxa  
Fruita del temps

Macarrons amb oli  
Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

4



5



6



7



1

8

Crema de pastanaga (sense ceba)  
Cous-cous amb trossets de gall dindi  
Fruita del temps

Llacets amb herbes  
Peix blanc\*\* al forn  
Fruita del temps

Puré de patata amb trossets de gall dindi  
Trita a la francesa  
Fruita del temps

11  
FESTA



12



13



14



15

Patates guisada amb carbassa  
Bistec de vedella a la planxa  
logurt de soja

Arròs amb pastanaga  
Peix blau\*\* al forn  
Fruita del temps

Crema de carbassa  
Macarrons amb trossets de vedella  
Fruita del temps

Puré de patates sense llet  
Trita a la francesa  
Fruita del temps

18  
Arròs amb oli  
Aletes de pollastre al forn  
Fruita del temps



19



20



21



22

Macarrons amb trossets de gall dindi  
Peix a la planxa  
logurt de soja

Arròs amb herbetes  
Trita a la francesa  
Fruita del temps

Tallarines a l'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Fruita del temps

Crema de pastanaga (sense ceba)  
Pollastre al forn  
Fruita del temps

25  
FESTA



26



27



28



29

Espaguetis amb oli  
Peix blanc al forn  
logurt de soja

Crema de carbassa  
(sense pastanaga ni ceba)  
Arròs amb trossets de vedella  
Fruita del temps

Puré de patates sense llet  
Carn magra de porc a la planxa  
Fruita del temps

Macarrons amb oli  
Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

4

5

6

7

8

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta integral vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espinaç  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

11  
FESTA

12  
Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardinera  
logurt natural ECO sense sucre

13  
Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

14  
Purè de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita del temps

15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18  
Lleties amb verduretes i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

19  
Espinacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

21  
Tallarines integrals al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

22  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
Fruita del temps

25  
FESTA

26  
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Fideuà de peix  
logurt natural ECO sense sucre

27  
Crema de verdures  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita del temps

28  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

29  
Crema de mongeta blanca i porros  
Gall d'indi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

4



5



6



7



8

1

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta integral vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espínacs  
Amanida d'enciam de **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

11  
FESTA



12



13



14



15

Mongeta tendra salteada  
Seitan a la jardinera  
logurt natural ECO sense sucre

Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

Purè de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita del temps

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18



19



20



21



22

Lleties amb verdures i curri  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

Espinacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

Tallarins integrals al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

25  
FESTA



26



27



28



29

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Fideuà de peix  
logurt natural ECO sense sucre

Crema de verdures  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita del temps

Coliflor gratinada amb beixamel  
Tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

Crema de mongeta blanca i porros  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

4

5

6

7

8

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta integral vegetal  
Tofu amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espínacs  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

11  
FESTA

12  
Mongeta tendra saltejada  
Seitan a la jardineria  
logurt natural ECO sense sucre

13  
Arròs integral tres colors  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

14  
Purè de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita del temps

15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18  
Lleties amb verdures i curri  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

19  
Espínacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

21  
Tallarines integrals al pesto  
Seitan rostí  
Amanida d'enciam de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

22  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

25  
FESTA

26  
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

27  
Crema de verdures  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita del temps

28  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

29  
Crema de mongeta blanca i porros  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense ni soja ni traces.

#Plat o producte especial sense soja ni traces.

\*\*Plat o producte sense bolets.

4

5

6

7

8

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta vegetal  
**Hamburguesa campesina\***  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espínacs  
Amanida d'enciam **fula de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

11  
FESTA

12  
Mongeta tendra saltejada  
**Hamburguesa campesina\***  
logurt natural ECO sense sucre

13  
Arròs integral tres colors  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

14  
Purè de verdures  
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat  
Fruita del temps

15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18  
Llenties amb verdures i curri  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

19  
Espínacs a l'allet  
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

21  
Espaguetis al pesto  
**Hamburguesa campesina\***  
Amanida d'enciam de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

22  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

25  
FESTA

26  
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

27  
Crema de verdures  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

28  
Coliflor gratinada amb beixamel  
**Hamburguesa campesina\***  
Amanida d'enciam **fula de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

29  
Crema de mongeta blanca i porros  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

4



5



6



7



1

8

11

FESTA



12

Mongeta tendra saltejada  
Seitan a la jardineria  
Iogurt natural ECO sense sucre



13

Arròs integral tres colors  
**Truita a la francesa vegana\***  
(sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps



14

Purè de verdures  
**Macarrons#** amb bolonyesa vegetal de  
lenties i formatge ratllat  
Fruita del temps



15

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
**Truita vegana\*** de patates  
(sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18

Lenties amb verdures i curri  
**Truita a la francesa vegana\***  
(sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps



19

Espinacs a l'allet  
**Macarrons#** amb bolonyesa vegetal de  
soja texturitzada i formatge ratllat  
Iogurt natural ECO sense sucre



20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
**Truita vegana\*** de carbassó  
(sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps



21

**Espaguetis#** al pesto  
Seitan rostit  
Amanida d'enciam de **lollo rosso** i  
germinats d'alfals  
Fruita del temps



22

Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb  
verdures  
Fruita del temps

25

FESTA



26

Amanida completa amb enciam, raves,  
pastanaga, poma i nous  
**Truita a la francesa vegana\***  
(sense ou amb farina de cigró)  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre



27

Crema de verdures  
Lenties guisades amb arròs  
Fruita del temps



28

Coliflor gratinada amb beixamel  
Tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes  
de gira-sol  
Fruita del temps



29

Crema de mongeta blanca i porros  
**Truita a la francesa vegana\***  
(sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
Iogurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

4

5

6

7

1

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

Amanida de **pasta#** vegetal  
Tofu amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
**Truita vegana\*** d'espínacs (sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam de **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

11  
FESTA

12  
Mongeta tendra saltejada  
Seitan a la jardineria  
logurt de soja

13  
Arròs integral tres colors  
**Truita vegana\*** (sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

14  
Purè de verdures  
**Macarrons#** amb bolonyesa vegetal de llenties  
Fruita del temps

15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
**Truita vegana\*** de patates (sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18  
Llenties amb verdures i **curri\***  
**Truita vegana\*** (sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

19  
Espínacs a l'allet  
**Macarrons#** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
logurt de soja

20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
**Truita vegana\*** de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

21  
**Tallarines#** a l'alfàbrega  
Seitan rostit  
Amanida d'enciam de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

22  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

25  
FESTA

26  
**Espaguetis#** a la italiana  
**Truita vegana\*** (sense ou amb farina de cigró)  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt de soja

27  
Crema de verdures  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

28  
**Coliflor gratinada amb beixamel#** (llet vegetal i formatge vegà)  
Tofu amb **salsa de poma**  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

29  
Crema de mongeta blanca i porros  
**Truita vegana\*** (sense ou amb farina de cigró)  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense fruita seca ni traces.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

4



5



6



7



8

1

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta integral vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espínacs  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
Fruita del temps

11  
FESTA



12  
Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardinera  
logurt natural ECO sense sucre



13  
Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps



14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita del temps



15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18

Lleties amb verduretes i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps



19  
Espinacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre



20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps



21  
Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida de lollo vermell i germinats d'alfals  
Fruita del temps



22  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
Fruita del temps

25  
FESTA



26  
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma (sense nous)  
Fideuà de peix  
logurt natural ECO sense sucre



27  
Crema de verdures  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita del temps



28  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
Fruita del temps



29  
Crema de mongeta blanca i porros  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense fruita seca ni traces.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

4



5



6



7



8

1

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta integral vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espinaçs  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

11  
FESTA



12  
Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardinera  
Iogurt natural ECO sense sucre



13  
Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps



14  
Purè de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita del temps



15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18



Lleties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

19

Espinacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Iogurt natural ECO sense sucre



20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps



21  
Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida de lollo vermell i germinats d'alfals  
Fruita del temps



22  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

25  
FESTA



26  
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma (sense nous)  
Fideuà de peix  
Iogurt natural ECO sense sucre



27  
Crema de verdures  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita del temps



28  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
Fruita del temps



29  
Crema de mongeta blanca i porros  
Gall d'indi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
Iogurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*Plat o producte sense lactosa ni traces.**  
**#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.**

4



5



6



7



1

8

11  
FESTA



12



13



14



15

18



19



20



21



22

25  
FESTA



26



27



28



29

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta integral vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espínacs  
Amanida de **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardineria  
**logurt sense lactosa#**

Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

**Puré de verdures\***  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i **formatge ratllat#**  
Fruita del temps

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

Lleties amb verdures i **curri\***  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

Espinacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i **formatge ratllat#**  
**logurt sense lactosa#**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

Tallarines integrals **al pesto#** (formatge sense lactosa)  
Peix fresc de mercat  
Amanida de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Fideuà de peix  
**logurt sense lactosa#**

**Crema de verdures\***  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita del temps

**Coliflor gratinada amb beixamel#** (llet vegetal i formatge vegà)  
Carn magra de porc amb **salsa de poma\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**Crema de mongeta blanca i porro\*** (sense llet)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense PLV ni traces.  
#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

4

5

6

7

1

8

11  
FESTA

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25  
FESTA

26

27

28

29

Llenties amb verdures i **curri\***  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

Espinacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
**logurt de soja#**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

Tallarines integrals a l'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Amanida de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

**Crema de pastanaga\***  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Fideuà de peix  
**logurt de soja#**

Crema de verdures  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

**Coliflor gratinada amb beixamel#** (llet vegetal i formatge vegà)  
Carn magra de porc amb **salsa de poma\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**Crema de mongeta blanca i porros\***  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta integral vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espinacs  
Amanida de **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

**Puré de verdures\***  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties  
Fruita del temps

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense PLV ni traces.

#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

4



5



6



7



1

11  
FESTA

18  
Llenties amb verdures i **curri\***  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps



12  
Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardinera  
**logurt de cabra\***



13  
Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps



14  
**Puré de verdures\***  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties  
Fruita del temps



15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps



19  
Espinacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
**logurt de cabra\***



20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps



21  
Tallarines integrals a l'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Amanida de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps



22  
**Crema de pastanaga\***  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps



26  
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Fideuà de peix  
**logurt de cabra\***



27  
Crema de verdures  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps



28  
**Coliflor gratinada amb beixamel#** (llet vegetal i formatge vegà)  
Carn magra de porc amb **salsa de poma\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps



29  
**Crema de mongeta blanca i porros\***  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense gluten, ni PLV ni traces.

#Plat o producte especial sense gluten, ni PLV ni traces.

4



5



6



7



1

11  
FESTA



12



13



14



15

18



19



20



21



22

25  
FESTA



26



27



28



29

Crema de pastanaga  
Cigrons amb verdures  
Fruita del temps

Amanida de **pastà#** vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espínacs  
Amanida de **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardinera  
**logurt de soja sense gluten#**

Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

**Purè de verdures\***  
**Macarrons#** amb bolonyesa vegetal de **lleties\***  
Fruita del temps

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

**Lleties\*** amb verdures i **curri\***  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

Espinacs a l'allet  
**Macarrons#** amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**  
**logurt de soja sense gluten#**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

**Tallarines#** a l'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Amanida de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

**Crema de pastanaga\***  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

**Espaguetis#** a la italiana  
Peix blanc al forn  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja sense gluten#**

Crema de verdures  
**Lleties\*** guisades amb arròs  
Fruita del temps

Purè de patates sense llet  
Carn magra de porc amb **salsa de poma\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**Crema de mongeta blanca i porros\***  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense pèsols ni mongeta tendra.

4



5



6



7



1

8

Crema de pastanaga  
Arròs amb trossets de gall dindi  
Fruita del temps

Amanida de pasta vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Purè de patates amb trossets de gall dindi  
Truita d'espínacs  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

11  
FESTA



12



13



14



15

Patates guisades amb carbassa  
Bistec de vedella a la planxa  
logurt natural ECO sense sucre

Arròs amb pastanaga  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

**Purè de verdures\***  
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge emmental ratllat  
Fruita del temps

Purè de patata sense llet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18



19



20



21



22

Arròs amb oli  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

Espinacs a l'allet  
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge emmental ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida de lollo vermell i germinats d'alfals  
Fruita del temps

**Crema de pastanaga\***  
Pollastre al forn  
Fruita del temps

25



26



27



28



29

FESTA

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Fideuà de peix  
logurt natural ECO sense sucre

**Crema de verdures\***  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

Purè de patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

Macarrons amb oli  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4



5



6



7



1

8

Crema de pastanaga  
Cigrons amb verdures  
Fruita del temps

Amanida de pasta vegetal  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espínacs  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

11  
FESTA



12



13



14



15

Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardinera  
logurt natural ECO sense sucre

Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

Purè de verdures  
Macarrons amb trossets de vedella i formatge ratllat  
Fruita del temps

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18



19



20



21



22

Arròs amb oli  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

Espinacs a l'allet  
Macarrons amb trossets de gall dindi i formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

25  
FESTA



26



27



28



29

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous  
Fideuà de peix  
logurt natural ECO sense sucre

Crema de verdures  
Arròs amb trossets de vedella  
Fruita del temps

Coliflor gratinada amb beixamel  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

Crema de mongeta blanca i porros  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense PLV, ni fruita seca, ni ou cru ni traces.  
#Plat o producte especial sense PLV, ni fruita seca ni traces.

4

5

6

7

8

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita del temps

**Amanida de pasta integral vegetal\***  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
**Truita vegana\*** d'espínacs  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
Fruita del temps

11  
FESTA

12  
Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardinera  
**logurt de soja#**

13  
Arròs integral tres colors  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

14  
**Puré de verdures\***  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties  
Fruita del temps

15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
**Truita vegana\*** de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18  
Llenties amb verduretes i **curri\***  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

19  
Espínacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties  
**logurt de soja#**

20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
**Truita vegana\*** de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

21  
Tallarines integrals a l'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Amanida de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

22  
**Crema de pastanaga\***  
Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
Fruita del temps

25  
FESTA

26  
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma (sense nous)  
Fideuà de peix  
**logurt de soja#**

27  
Crema de verdures  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

28  
**Coliflor gratinada amb beixamel#** (llet vegetal i formatge vegà)  
Carn magra de porc amb **salsa de poma\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
Fruita del temps

29  
**Crema de mongeta blanca i porros\***  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense fruita seca, ni ou cru ni traces.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

\*\*Plat o producte sense pèsols

4

5

6

7

8

Crema de pastanaga  
**Cous-cous amb cigrons i verdures#**  
 (sense panses)  
 Fruita del temps

**Amanida de pasta integral vegetal\***  
 Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
 Ceba confitada  
 Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
 Gall dindi al forn  
 Amanida d'enciam **fulla de roure**  
 Fruita del temps

11  
FESTA

12  
 Mongeta tendra saltejada  
 Vedella a la jardinera  
 logurt natural ECO sense sucre

13  
 Arròs integral tres colors  
 Peix blau\*\* al forn  
 Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
 Fruita del temps

14  
 Puré de verdures  
 Macarrons integrals amb trossets de vedella i formatge ratllat  
 Fruita del temps

15  
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
 Gall dindi a la planxa  
 Amanida d'enciam iceberg i olives  
 Fruita del temps

18

Arròs amb oli  
 Aletes de pollastre al forn  
 Amanida d'enciam iceberg i olives  
 Fruita del temps

19

Espinacs a l'allet  
 Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge ratllat  
 logurt natural ECO sense sucre

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
 Gall dindi a la planxa  
 Amanida d'enciam iceberg i poma  
 Fruita del temps

21

**Espaguetis integrals al pesto\***  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida de **jollo vermell** i germinats d'alfals  
 Fruita del temps

22

Crema de pastanaga  
 Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
 Fruita del temps

25  
FESTA

26

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma (sense nous)  
 Fideuà de peix  
 logurt natural ECO sense sucre

27

**Crema de verdures\***  
 Arròs amb trossets de vedella  
 Fruita del temps

28

Coliflor gratinada amb beixamel  
 Carn magra de porc amb salsa de poma  
 Amanida d'enciam **fulla de roure**  
 Fruita del temps

29

Crema de mongeta blanca i porros  
 Gall dindi a la planxa  
 Amanida d'enciam i cogombre  
 Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
 logurt 100% ecològic i 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)

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense pèsols ni mongeta tendra.

4



5



6



7



1

8

11  
FESTA



12



13



14



15

18



19



20



21



22

25



26



27



28



29

**Crema de pastanaga\***  
Arròs amb trossets de gall dindi  
Fruita del temps

Amanida de pasta vegetal  
Peix blanc\*\* al forn  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Purè de patates amb trossets de gall dindi  
Trita a la francesa  
Amanida de **fulla de roure**  
Fruita del temps

Patates guisades amb carbassa  
Trita a la francesa  
logurt desnatat

Arròs amb pastanaga  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

**Purè de verdures\***  
Macarrons amb trossets de gall dindi  
Fruita del temps

Purè de patata sense llet  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg  
Fruita del temps

Arròs amb oli  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

Macarrons amb trossets de gall indi  
Peix a la planxa  
logurt desnatat

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

Tallarines a l'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Amanida de lollo vermell i germinats d'alfals  
Fruita del temps

**Crema de pastanaga\***  
Pollastre al forn  
Fruita del temps

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma (sense nous)  
Peix blanc al forn  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt desnatat

**Crema de verdures\***  
Arròs amb trossets de vedella  
Fruita del temps

Purè de patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
Fruita del temps

Macarrons amb oli  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense cacauets, ni sèsam, ni peix, ni marisc ni traces.  
#Plat o producte especial sense cacauets, ni sèsam, ni peix ni marisc ni traces.

4

5

6

7

8

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
(sense panses)  
Fruita del temps

**Amanida de pasta integral vegetal\***  
Tofu amb salsa verda  
Ceba confitada  
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita d'espínacs  
**Amanida de fulla de roure**  
Fruita del temps

11  
FESTA

12  
Mongeta tendra saltejada  
Vedella a la jardinera  
Iogurt natural ECO sense sucre

13  
Arròs integral tres colors  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam iceberg i cogombre  
Fruita del temps

14  
Puré de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita del temps

15  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

18  
Lleties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam iceberg i olives  
Fruita del temps

19  
Espínacs a l'allet  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Iogurt natural ECO sense sucre

20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam iceberg i poma  
Fruita del temps

21  
Tallarines integrals **al pesto\***  
Seitan rostit  
Amanida de **lollo rosso** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

22  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita del temps

25  
FESTA

26  
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma (sense nous)  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

27  
Crema de verdures  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita del temps

28  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
Fruita del temps

29  
Crema de mongeta blanca i porros  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
Iogurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat o producte sense lactosa ni traces.

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

\*\*Qualsevol fruita, excepte meló, pruna, raïm, pera o kiwi.

4



5



6



7



1

Crema de carbassa (sense ceba)  
Cous-cous amb trossets de gall dindi  
**Fruita del temps\*\***

Llacets amb herbes i oli d'oliva  
Peix blanc\*\* al forn  
**Fruita del temps\*\***

Purè de patata amb trossets de gall dindi  
Truita a la francesa  
**Fruita del temps\*\***

11  
FESTA



12  
Patates guisades amb carbassa  
Bistec de vedella a la planxa  
logurt natural sense lactosa



13  
Arròs amb pastanaga  
Peix blau\*\* al forn  
**Fruita del temps\*\***



14  
Crema de carbassa  
Macarrons amb trossets de vedella i  
**formatge ratllat#**  
**Fruita del temps\*\***



15  
Purè de patata sense llet  
Truita de patates (sense ceba)  
**Fruita del temps\*\***

18  
Arròs amb oli d'oliva  
Aletes de pollastre al forn  
**Fruita del temps\*\***



19  
Macarrons amb trossets de gall dindi  
Peix a la planxa  
logurt natural sense lactosa



20  
Arròs amb salsa de tomàquet  
(sense ceba – salsa a part)  
Truita a la francesa  
**Fruita del temps\*\***



21  
Tallarines a l'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
**Fruita del temps\*\***



22  
Crema de carbassa (sense ceba)  
Pollastre al forn  
**Fruita del temps\*\***

25  
FESTA



26  
Espaguetis a la italiana  
(amb la ceba i salsa a part)  
Peix blanc al forn  
logurt natural sense lactosa



27  
Crema de carbassa (sense ceba)  
Arròs amb trossets de vedella  
**Fruita del temps\*\***



28  
Purè de patates sense llet  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
**Fruita del temps\*\***



29  
Macarrons amb oli d'oliva  
Gall dindi a la planxa  
**Fruita del temps\*\***

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

\*Plat triturat i cuinat amb brou o  
aigua opcional i espessit amb  
patata, pa de motlle, maicena o  
farina.

4

5

6

7

8

Crema de carbassa i gall dindi  
Triturat de fruita del temps

Crema de porros i patata amb peix blanc  
Triturat de fruita del temps

Crema de verdures i ou dur  
Triturat de fruita del temps

11  
FESTA

12  
Crema de bròquil i vedella  
logurt natural ECO sense sucre

13  
Crema de pèsols i patata amb pollastre  
Triturat de fruita del temps

14  
Crema de lleties amb carbassa i  
pastanaga  
Triturat de fruita del temps

15  
Crema de llegums  
Triturat de fruita del temps

18  
Crema de carbassa, pastanaga i  
pollastre  
Triturat de fruita del temps

19  
Crema de mongeta tendra, patata i lllom  
de porc  
logurt natural ECO sense sucre

20  
Crema de verdures i ou dur  
Triturat de fruita del temps

21  
Crema de porros, patata i peix blanc  
Triturat de fruita del temps

22  
Crema de mongetes blanques i porro  
Triturat de fruita del temps

25  
FESTA

26  
Crema de xampinyons i peix blanc  
logurt natural ECO sense sucre

27  
Crema de verdures amb lleties  
Triturat de fruita del temps

28  
Crema de verdures i lllom de porc  
Triturat de fruita del temps

29  
Crema de mongeta blanca i porros  
Triturat de fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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

