

DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

14

Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

21

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

1

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt de soja#

8

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

15

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja#

22

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles#
(sense llet)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

29

Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

DIMECRES

2

Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Crema de porro i patata* (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

23

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada# (amb beixamel i formatge vegetals)
Fruita

30

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

DIJOUS

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi **al curri#**
(amb beguda vegetal)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

24

Espaguetis **integrals** amb **salsa de porro***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIVENDRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

11

Crema de pastanaga
Llenties saltades amb verdures
Fruita

18

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

25

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

30

DIMARTS

1

DIMECRES

2

DIJOUS

3

DIVENDRES

4

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

8

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de pastanaga
Llenties saltades amb verdures
Fruita

14

Espirals **integrals** al funghi
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i raves
Fruita

15

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

16

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

17

Arròs **integral** pilaff
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de seitan
Fruita

21

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

22

Paella de verdures
Seitan amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

23

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita

24

Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Crema de pèsols i patata
Arròs **integral** amb tomàquet
Fruita

29

Gratinat de bròquil i patata
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

30

Crema de moniato
Truita francesa
Patates panadera
Fruita

31
FESTA

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3
Crema de llegums
Triturat de fruita

4
Crema de carbassa, pastanaga i pollastre
Triturat de fruita

10
Crema de carbassa, pastanaga i pollastre
Triturat de fruita

11
Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga
Triturat de fruita

17
Crema de verdures i gall dindi
Triturat de fruita

18
Crema de bròquil i vedella
Triturat de fruita

24
Crema de porro i patata amb peix blanc
Triturat de fruita

25
Crema de llegums
Triturat de fruita

31
FESTA

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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

1
Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural ECO sense sucre

2
Gratinat de coliflor i patata
Truitada francesa
Panís de blat de moro
Fruita

3
Purè de verdures
Cigrons estofats amb espinacs
Fruita

4
Bledes amb patata
Lentilles guisades amb arròs
Fruita

7
Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

8
Cigrons estofats amb hortalisses
Truitada francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Truitada francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Crema de pastanaga
Lentilles saltades amb verdures
Fruita

14
Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

15
Mongetes blanques a l'estil anglès
Truitada de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

16
Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

17
Arròs **integral** pilaff
Truitada francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de seitán
Fruita

21
Bledes amb patata
Lentilles estofades amb hortalisses
Fruita

22
Paella de verdures
Seitán amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

23
Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita

24
Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Cigrons saltejats amb sofregit
Truitada d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29
Gratinat de bròquil i patata
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

30
Crema de moniato
Truitada francesa
Patates panadera
Fruita

31
FESTA

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7

Espinacs amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla
Fruita

14

Espirals integrals al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

21

Bledes amb patata
Truitada francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

1

Purè de verdures **sense llegum**
Carne magra a la planxa
Guarnició d'arròs **integral**
Iogurt natural desnatat

8

Purè de verdures **sense llegum**
Truitada francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural desnatat

15

Patates a l'estil anglès
Truitada francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Iogurt natural desnatat

22

Paella de verdures (**sense llegums**)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural desnatat

29

Bròquil amb patata
Carne magra a la planxa
Guarnició d'enciam
Iogurt natural desnatat

DIMECRES

2

Coliflor amb patata
Truitada francesa
Panís de blat de moro
Fruita

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Guarnició d'enciam
Fruita

16

Crema de porro i patata (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita

23

Purè de verdures **sense llegum**
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Patates panadera
Fruita

30

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

DIJOUS

3

Purè de verdures **sense llegum**
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Arròs integral pilaff
Gall dindi a la planxa
Guarnició d'enciam
Fruita

24

Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIVENDRES

4

Bledes amb patata
Arròs amb trossets de pollastre
Fruita

11

Crema de pastanaga
Truitada francesa
Guarnició d'enciam
Fruita

18

Sopa de brou vegetal amb fideus
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

25

Purè de carbassa (**sense pastanaga ni ceba**)
Truitada francesa
Guarnició d'enciam
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

14

Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

21

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

1

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural sense lactosa#

8

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense lactosa#

15

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural sense lactosa#

22

Paella de verdures
Pollastre amb **salsa d'ametlles#** (sense llet)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense lactosa#

29

Gratinat de bròquil i patata# (amb llet i formatge vegetals)
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

DIMECRES

2

Gratinat de coliflor i patata# (amb llet i formatge vegetals)
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Crema de porro i patata* (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

23

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Fruita

30

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

DIJOUS

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi **al curri#** (amb beguda vegetal)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

24

Espaguetis **integrals** amb **salsa de porro***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIVENDRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

11

Crema de pastanaga
Llenties saltades amb verdures
Fruita

18

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

25

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

***Plat o producte sense lactosa ni traces.**

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

***Plat o producte sense procedència animal**
#Plat o producte especial sense procedència animal.

DIMARTS

1
 Crema de pèsols i patata
 Daus de tofu amb salsa de poma
 Guarnició d'arròs **integral**
logurt de soja#

DIMECRES

2
Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Truita amb farina de cigrò* (sense ou)
 Panís de blat de moro
 Fruita

DIJOUS

3
 Puré de verdures
 Cigrons estofats amb espinacs
 Fruita

DIVENDRES

4
 Bledes amb patata
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita

7
 Espinacs amb patata
 Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada
 Fruita

8
 Cigrons estofats amb hortalisses
Truita amb farina de cigrò* (sense ou)
 Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

9
 Sopa de brou vegetal amb fideus
 Seitan amb salsa verda
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

10
 Arròs **integral** amb xampinyons
Truita amb farina de cigrò* (sense ou)
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita

11
 Crema de pastanaga
 Llenties saltades amb verdures
 Fruita

14
 Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
 Amanida d'enciam i raves
 Fruita

15
 Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates amb farina de cigrò* (sense ou)
 Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja#

16
Crema de porro i patata* (sense llet)
 Cous-cous amb verdures i cigrons
 Fruita

17
 Arròs **integral** pilaff
Truita amb farina de cigrò* (sense ou)
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

18
 Escudella barrejada amb brou vegetal
 Fricandó de seitan
 Fruita

21
 Bledes amb patata
 Llenties estofades amb hortalisses
 Fruita

22
 Paella de verdures
 Seitan amb **salsa d'ametlles#**
(amb beguda vegetal)
 Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

23
 Puré de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada#
(amb beixamel i formatge vegetals)
 Fruita

24
 Espaguetis **integrals** amb **salsa de porro***
 Tofu a l'allada
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

25
 Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs amb farina de cigrò* (sense ou)
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

28
 Crema de pèsols i patata
 Arròs **integral** amb tomàquet
 Fruita

29
Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
 Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

30
 Crema de moniato
Truita amb farina de cigrò* (sense ou)
 Patates panadera
 Fruita

31
FESTA

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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (**sense ceba - salsa apart**)
Peix blanc** al forn
Fruita

14

Espirals amb oli d'oliva
Peix blanc** a la planxa
Fruita

21

Patates amb oli
Peix blanc** al forn
Fruita

28

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (**sense ceba - salsa apart**)
Peix blau** al forn
Fruita

DIMARTS

1

Puré de carbassa
(**sense pastanaga ni ceba**)
Carn magra a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
logurt natural sense lactosa

8

Patates amb oli
Trita francesa
logurt natural sense lactosa

15

Arròs blanc amb oli d'oliva
Trita francesa
logurt natural sense lactosa

22

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (**sense ceba - salsa a part**)
Pollastre al forn
logurt natural sense lactosa

29

Patates amb oli
Carn magra a la planxa
logurt natural sense lactosa

DIMECRES

2

Patates amb oli
Trita francesa
Fruita

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn
Fruita

16

Cous-cous amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita

23

Puré de carbassa
(**sense pastanaga ni ceba**)
Trita francesa
Fruita

30

Puré de carbassa
(**sense pastanaga ni ceba**)
Pollastre al forn
Patates panadera
Fruita

DIJOUS

3

Arròs blanc amb oli d'oliva
Daus de gall dindi a la provençal
Fruita

10

Arròs blanc amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita

17

Arròs blanc amb oli d'oliva
Gall dindi a la planxa
Fruita

24

Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (**sense ceba - salsa a part**)
Peix fresc de mercat
Fruita

31

FESTA

DIVENDRES

4

Patates amb oli
Pollastre al forn
Fruita

11

Puré de carbassa
(**sense pastanaga ni ceba**)
Trita francesa
Fruita

18

Sopa de brou vegetal amb fideus
Bistec de vedella al a planxa
Fruita

25

Arròs blanc amb oli d'oliva
Trita francesa
Fruita

***Plat o producte sense lactosa ni traces.**

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

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

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llenties
Fruita

14

Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

21

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

1

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural ECO sense sucre

8

Cigrons estofats amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

15

Mongetes blanques a l'estil anglès
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

22

Paella de verdures
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

29

Gratinat de bròquil i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

2

Gratinat de coliflor i patata
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

23

Purè de verdures
Peix blanc** a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

30

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

DIJOUS

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita

17

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

24

Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIVENDRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

11

Crema de pastanaga
Llenties saltades amb verdures
Fruita

18

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

25

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

***Plat o producte sense fruits secs, ou cru ni traces**

#Plat o producte especial sense fruits secs, ou cru 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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

DIMARTS

1
Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt de soja sense gluten#

DIMECRES

2
Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita

DIJOUS

3
Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

DIVENDRES

8
Cigrons estofats amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja sense gluten#

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita

15
Mongetes blanques a l'estil anglès
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja sense gluten#

16
Crema de porro i patata* (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

17
Arròs **integral** pilaff
Gall dindi **al curri#**
(amb beguda vegetal)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Paella de verdures
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja sense gluten#

23
Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

24
Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

29
Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja sense gluten#

30
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

31
FESTA

***Plat o producte sense ou cru, fruits secs ni PLV.**
#Plat o producte especial sense fruits secs ni PLV, ni traces.
****Truita 1 cop al mes**

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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

1
Puré de carbassa
(sense pastanaga ni ceba)
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural ECO sense sucre

8
Puré de verdures# (sense llegum)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

15
Patates a l'estil anglès
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

22
Paella de verdures* (sense llegums)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

29
Gratinat de bròquil i patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

2
Gratinat de coliflor i patata
Pollastre al forn
Panís de blat de moro
Fruita

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16
Crema de porro i patata
Pollastre al forn
Fruita

23
Puré de verdures# (sense llegum)
Peix blanc** al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

30
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

3
Arròs amb oli d'oliva
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita

17
Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

24
Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31
FESTA

***Plat o producte sense ou cru, fruits secs ni llegums (si soja i mongeta tendra).**

#Plat o producte especial sense fruits secs ni traces.

****Trita 1 cop al mes**

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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7
Espinacs amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla
Fruita

1
Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural ECO sense sucre

2
Gratinat de coliflor i patata
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

3
Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

4
Bledes amb patata
Arròs amb trossets de pollastre
Fruita

14
Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

8
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Crema de pastanaga
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

21
Bledes amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

15
Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

16
Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

17
Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

28
Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

23
Purè de verdures
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Patates panadera
Fruita

24
Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Gratinat de bròquil i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

30
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

31
FESTA

***Plat o producte sense soja ni lleties.**

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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7
Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

1
Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural ECO sense sucre

2
Gratinat de coliflor i patata
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

3
Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

4
Bledes amb patata
Lentilles guisades amb arròs
Fruita

14
Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

8
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Crema de pastanaga
Lentilles saltades amb verdures
Fruita

21
Bledes amb patata
Lentilles estofades amb hortalisses
Fruita

15
Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

16
Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

17
Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

28
Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

23
Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

24
Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
FESTA

***Plat o producte sense nous.
#Plat o producte especial sense nous.**

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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7
Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

1
Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt de cabra

2
Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

3
Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

4
Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

14
Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

8
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de cabra

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Crema de pastanaga
Llenties saltades amb verdures
Fruita

21
Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15
Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de cabra

16
Crema de porro i patata* (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

17
Arròs **integral** pilaff
Gall dindi **al curri#**
(amb beguda vegetal)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

28
Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Paella de verdures
Pollastre amb **salsa d'ametlles#**
(sense llet)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de cabra

23
Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Fruita

24
Espaguetis **integrals** amb **salsa de porro***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
logurt de cabra

30
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

31
FESTA

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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

14

Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

21

Bledes amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

1

Purè de verdures# (sense llegums)
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt de soja#

8

Purè de verdures# (sense llegums)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

15

Patates a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja#

22

Paella de verdures
Pollastre amb **salsa d'ametlles# (sense llet)**
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

29

Gratinat de bròquil i patata# (amb llet i formatge vegetals)
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

DIMECRES

2

Gratinat de coliflor i patata# (amb llet i formatge vegetals)
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Crema de porro i patata*
Cous-cous amb verdures
Fruita

23

Purè de verdures# (sense llegums)
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Fruita

30

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

DIJOUS

3

Purè de verdures# (sense llegums)
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi **al curri#**
(amb beguda vegetal)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

24

Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIVENDRES

4

Bledes amb patata
Lenties guisades amb arròs
Fruita

11

Crema de pastanaga
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

25

Purè de carbassa
(sense pastanaga ni ceba)
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

***Plat o producte sense PLV ni traces.**
#Plat o producte especial sense PLV ni traces.
****1 plat de llegums a la setmana**

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

1
Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural ECO sense sucre

2
Gratinat de coliflor i patata
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

3
Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

4
Bledes amb patata
Lenties guisades amb arròs
Fruita

7
Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llentíes
Fruita

8
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita

11
Crema de pastanaga
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

14
Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

15
Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

16
Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

17
Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

21
Bledes amb patata
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

22
Paella de verdures
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

23
Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

24
Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29
Gratinat de bròquil i patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

30
Crema de moniato
Pollastre al forn
Patates panadera
Fruita

31
FESTA

***Plat o producte sense fruita seca, sèsam, ou cru, préssec ni traces.
#Plat o producte especial sense fruita seca, sèsam, ou cru, préssec ni traces.**

****Fruita sense pell o pelada, i sense préssec**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

*Plat o producte sense peix, marisc ni kiwi.

#Plat o producte especial sense peix ni marisc ni traces.

** Qualsevol fruita excepte kiwi

DIMARTS

1

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural ECO sense sucre

8

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

15

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

22

Paella de verdures
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

29

Gratinat de bròquil i patata
Carn magra de porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

DIJOUS

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita**

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita**

17

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

24

Espaguetis **integrals** amb salsa de porro
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

31

FESTA

DIVENDRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita**

11

Crema de pastanaga
Llenties saltades amb verdures
Fruita**

18

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita**

25

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7

Espinacs amb patata
Macarrons# amb salsa de tomàquet i cavalla
Fruita

14

Espirals# al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

21

Bledes amb patata
Trita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

1

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
logurt natural ECO sense sucre

8

Cigrons estofats amb hortalisses
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

15

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

22

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

29

Gratinat de bròquil i patata#
(amb beixamel amb maicena)
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

2

Gratinat de coliflor i patata#
(amb beixamel amb maicena)
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

9

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Crema de porro i patata
Quinoa amb trossets de vedella
Fruita

23

Purè de verdures
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Patates panadera
Fruita

30

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates panadera
Fruita

DIJOUS

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi **al curri***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

24

Espaguetis# amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIVENDRES

4

Bledes amb patata
Arròs amb trossets de pollastre
Fruita

11

Crema de pastanaga
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Escudella barrejada amb brou vegetal i **pasta#**
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

25

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

***Plat o producte sense faves, soja, lleties ni gluten**
#Plat o producte especial sense faves, soja, lleties ni gluten

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<p>1</p> <p>Crema de pèsols i patata Daus de tofu amb salsa de poma Guarnició d'arròs integral logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>2</p> <p>Gratinat de coliflor i patata Trita francesa Panís de blat de moro Fruita</p>	<p>3</p> <p>Purè de verdures Cigrons estofats amb espinacs Fruita</p>	<p>4</p> <p>Bledes amb patata Llenties guisades amb arròs Fruita</p>
<p>7</p> <p>Espinacs amb patata Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada Fruita</p>	<p>8</p> <p>Cigrons estofats amb hortalisses Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>9</p> <p>Sopa de brou vegetal amb fideus Seitan amb salsa verda Amanida d'enciam i olives Fruita</p>	<p>10</p> <p>Arròs integral amb xampinyons Trita francesa Amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita</p>	<p>11</p> <p>Crema de pastanaga Llenties saltades amb verdures Fruita</p>
<p>14</p> <p>Espirals integrals al funghi Hamburguesa de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i raves Fruita</p>	<p>15</p> <p>Mongetes blanques a l'estil anglès Trita de patates Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>16</p> <p>Crema de porro i patata Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita</p>	<p>17</p> <p>Arròs integral pilaff Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita</p>	<p>18</p> <p>Escudella barrejada amb brou vegetal Fricandó de seitan Fruita</p>
<p>21</p> <p>Bledes amb patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita</p>	<p>22</p> <p>Paella de verdures Seitan amb salsa d'ametlles Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>23</p> <p>Purè de verdures Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de porro Tofu a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>25</p> <p>Cigrons saltejats amb sofregit Trita d'espinacs Amanida d'enciam i olives Fruita</p>
<p>28</p> <p>Crema de pèsols i patata Arròs integral amb tomàquet Fruita</p>	<p>29</p> <p>Gratinat de bròquil i patata Hamburguesa de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>30</p> <p>Crema de moniato Trita francesa Patates panadera Fruita</p>	<p>31</p> <p>FESTA</p>	

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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

