

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
 Lluç amb salsa de formatge
 Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
 Estofat de soja
 Fruita

5

Bròquil amb patata
 Salsitxes vegetals al forn
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
 Panini vegetal
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

9

Arròs integral amb verdures
 Truita de cavalla
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

10

Coliflor amb patata
 Daus de tofu i a l'orenga
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
 remolatxa i pera
 Pastís de patata vegetal
 Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
 Rap amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
 Rap a l'allada
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

16

Rissoto de xampinyons
 Lluç a la romana
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

17

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

18

Purè de verdures
 Macarrons integrals a la bolonyesa de
 llenties
 Formatge ratllat
 Fruita

19

Hamburguesa vegetal completa
 Patates fregides casolanes
 Guarnició de quètxup
 Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
 Calamars guisats amb patates i
 pèsols
 Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al
 forn
 Llenties estofades amb hortalisses
 Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
 Peix blanc fresc a la llauna
 Amanida d'enciam i germinats
 logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
 hortalisses
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
 tomàquet
 Palomet a la planxa
 Xampinyons saltejats
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

30

Amanida completa amb formatge
 fresc i panses
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita

1

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

#Producte especial sense carn.

2

3

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)



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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties* amb moniato
Pit de pollastre amb **salsa de formatge#**
(amb maicena)
Fruita

4

Macarrons# amb verdures
Estofat de soja#
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal#
Fruita

12

Espirals# a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la **romana#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la **bolonyesa**
de vedella*
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa **completa (amb pa#)**
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata*

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats#
al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines# al pesto
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Palomet a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i panses
Llenties* guisades amb arròs
Fruita

1

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

2

3

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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Lluç a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre **amb salsa de formatge#**
Fruita

4

Macarrons# ecològics amb
verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Pannini* de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata **vegetal***
(amb formatge sense lactosa#)
Fruita

12

Espirals# a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la **romana#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Timbal de patates i hortalisses
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons# a la **bolonyesa de llenties***
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa* completa
(amb pa i formatge#)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó **gratinats#**
al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines# al pesto **(amb formatge sense lactosa#)**
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Amanida completa amb formatge
fresc, enciam i blat de moro
Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Fruita

29

Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Palomet a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

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

#Plat o producte especial sense ou ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt sense lactosa#

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb salsa de
formatge sense lactosa#
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegeta#
(amb sofregit, sense beixamel amb
formatge sense lactosa#)
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt sense lactosa#

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Arròs# amb xampinyons
Lluç a la romana#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge sense lactosa# ratllat
Fruita

19

Hamburguesa completa#
(amb formatge sense lactosa)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de soja

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet i carbassó al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO al pesto (amb
formatge sense lactosa#)
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt sense lactosa#

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita de formatge sense lactosa#
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
sense lactosa# i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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)



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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

3

Llenties* amb moniato
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

4

Macarrons# amb verdures
Estofat de soja#
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegeta#
(amb sofregit, sense beixamel)
Fruita

12

Espirals# a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja#

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Arròs* amb xampinyons
Lluç a la **romana#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Puré de verdures
Macarrons# a la **bolonyesa de vedella***
Fruita

19

Hamburguesa completa#
(sense formatge, pa s/gluten)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de soja

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet i carbassó al forn
Llenties* estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines# al pesto (sense formatge)
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa d'enciam,
pastanaga i panses
Llenties* guisades amb arròs
Fruita

1

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

***Plat o producte sense gluten, proteïna llet de vaca (PLV) ni traces.**

#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

2

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb salsa de
formatge
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes de pollastre# al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa de vedella completa#
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet i carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

***Plat o producte sense porc, ni traces.**

#Producte especial sense porc ni traces.

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



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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Lluç amb salsa de formatge
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes vegetals al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Panini vegetal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de tofu i a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Rap a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

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

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa vegetal completa
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al
forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i carn
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

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

#Plat o producte especial sense carn ni traces.

2

3

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



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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb **salsa de formatge***
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de **seitan***
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal
(amb picada de seitan i tofu*)
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la **romana***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la **bolonyesa**
de seitan i tofu*
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa **completa***
(amb pa#)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata*

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó **gratinats***
al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO **al pesto***
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i tomàquet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

***Plat o producte sense fruits secs ni traces.**

#Plat o producte especial sense fruits secs ni traces.

2

3

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)



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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb salsa de
formatge
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes vegetals al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Tofu a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa vegetal completa
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Trita de patata amb guarnició de
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al
forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
Tofu a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

*Plat o producte sense carn (si pollastre), peix ni traces.

#Plat o producte especial sense carn (si pollastre), peix ni traces.

2

3

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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet casolà
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt desnatat natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre formatge
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Carn magra al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt desnatat natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Lluç al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

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

18

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Fruita

19

Entrepà de pit de pollastre, formatge i enciam
Patates al caliu casolanes
logurt desnatat natural sense sucre

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars a la planxa amb patates i pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
Peix blanc fresc a la llauna (tomàquet casolà)
Amanida d'enciam i germinats
logurt desnatat natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge fresc i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Seitan amb salsa de formatge
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes vegetals al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Panini vegetal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Tofu a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

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

18

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa vegetal completa
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patata amb guarnició de
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Seitan al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet i carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
Tofu a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb salsa de
formatge
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Tofu a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa completa
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Pèsols amb patates
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al
forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
Tofu a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

***Plat o producte sense peix, marisc ni traces.**

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

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

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb salsa de
formatge
Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
Estofat de soja
Fruita

5

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
remolatxa i pera
Pastís de patata vegetal
Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Fogoner* a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa completa
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Fogoner* amb patates i pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al
forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
Rap* a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Fogoner* a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Amanida completa amb formatge
fresc i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

***Plat o producte sense peix, marisc ni traces.**

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

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

