

## DILLUNS

27

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

4

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

11

Arròs integral a la milanesa  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Amanida completa amb taronja,  
olives i pipes de gira-sol  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
vegetal  
Fruita

## DIMARTS

28

5  
Amanida completa amb formatge  
fresc i panses  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

12

Festa

19

Amanida completa amb tomàquet,  
poma, nous i blat de moro  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

29

6  
Mongetes blanques saltejades amb  
all i julivert  
Formatge arrebosat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

13

Macarrons ECO amb salsa de  
tomàquet  
Trita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre

27

Arròs amb xampinyons  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

30

7  
Col amb patata saltejada  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
Rotllets asiàtics de verdures  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

21

Escudella barrejada (brou vegetal)  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
Peix blanc fresc a la llimona  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb  
ceba i lloer  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

8

Cigrons a la provençal  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Patates gratinades  
Fogonero amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Bledes amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

29

Crema de moniato  
Tofu al curry amb verdures  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic de xocolata

## 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

27

**\*Plat o producte sense gluten, n traces.**

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

4

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

11

Arròs integral a la milanesa  
**(amb pernil\*)**  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Amanida completa amb taronja,  
olives i pipes de gira-sol  
**Espaguetis#** amb **bolonyesa de vedella\***  
Fruita

## DIMARTS

28

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

5

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

12

Festa

19

Amanida completa amb tomàquet,  
poma, nous i blat de moro  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
**(amb bacon\*)**  
Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

29

6

Mongetes blanques saltejades amb  
all i julivert  
**Pit de pollastre empanat#**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

13

**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
Trita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre

27

Arròs amb xampinyons  
Ous remenats amb **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

30

7

Col amb patata saltejada  
Porc amb salsa de poma  
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Escudella barrejada  
**(amb fideus#)**  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
Peix blanc fresc a la llimona  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb  
ceba i llorer  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

8

Cigrons a la provençal  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

**Patates gratinades#**  
Fogonero amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Bledes amb patata  
**Canelons de carn gratinats#**  
Fruita

29

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

## 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  
esplaiescola@fundesplai.org



## DILLUNS

27

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

4

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

11

Arròs integral a la milanesa  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
Lluç al forn amb patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Amanida completa amb taronja,  
olives i pipes de gira-sol  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal  
Fruita

## DIMARTS

28

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

5

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

12

Festa

19

Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Mongetes blanques a l'estil anglès (amb **pernil\***)  
Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

29

6

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Pit de pollastre empanat#**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

13

**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
Palomet a la planxa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre

27

Arròs amb xampinyons  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

30

7

Col amb patata saltejada  
Porc amb salsa de poma  
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

21

Escudella barrejada (amb **fideus#**)  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
Peix blanc fresc a la llimona  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i lloret  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

8

Cigrons a la provençal  
Lluç a la planxa amb carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

**Patates gratinades\***  
Fogonero amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Bledes amb patata  
**Macarrons#** a la bolonyesa de vedella  
Fruita

29

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

## 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  
esplaiescola@fundesplai.org



## DILLUNS

27

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

4

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

11

Arròs integral a la milanesa (amb **pernil\*** i **formatge#**)  
 Lluç amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

25

Amanida completa amb taronja, olives i pipes de gira-sol  
 Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal\***  
 Fruita

## DIMARTS

28

5  
 amanida completa amb **formatge#** i panses  
 Llenties guisades amb arròs  
 Fruita

12

Festa

19

Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
 Mongetes blanques a l'estil anglès (amb **bacon\***)  
 Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalus casolans\***  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

## DIMECRES

29

6  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Pit de pollastre empanat\***  
 Amanida d'enciam i olives  
**logurt sense lactosa#**

13

Macarrons ECO amb salsa de tomàquet  
 Truita francesa  
 Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt sense lactosa#**

20

Arròs integral amb verdures  
 Rap a la llauna  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt sense lactosa#**

27

Arròs amb xampinyons  
 Ous remenats amb **pernil\***  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

## DIJOUS

30

7  
 Col amb patata saltejada  
 Porc amb salsa de poma  
 Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
 Pollastre rostit  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 Fruita

21

Escudella barrejada  
 Pollastre al forn amb taronja  
 Amanida d'enciam i col llombarda  
 Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
 Peix blanc fresc a la llimona  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer  
 Truita de **formatge#**  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

8

Cigrons a la provençal  
 Truita de carbassó  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

15

**Patates gratinades#**  
 Fogonero amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

22

Bledes amb patata  
**Canelons de carn gratinats#**  
 Fruita

29

Crema de moniato  
 Pollastre al forn amb poma  
 Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

## 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

27

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

**#Producte especial sense PLV, ni gluten.**

4

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

11

Arròs integral a la milanesa  
 (amb **pernil\***, sense formatge)  
 Lluç amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

25

Amanida completa amb taronja i olives  
**Espaguëtis#** amb **bolonyesa de vedella\***  
 Fruita

## DIMARTS

28

5  
 Amanida completa amb panses  
 Llenties guisades amb arròs  
 Fruita

12

Festa

19

amanida completa amb tomàquet,  
 poma, nous i blat de moro  
 Mongetes blanques a l'estil anglès  
**(amb bacon\*)**  
 Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans#**  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

## DIMECRES

29

6  
 Mongetes blanques saltejades amb  
 all i julivert  
**pit de pollastre empanat#**  
 Amanida d'enciam i olives  
**logurt de soja#**

13

**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
 Truita francesa  
 Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja#**

20

Arròs integral amb verdures  
 Rap a la llauna  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt de soja#**

27

Arròs amb xampinyons  
 Ous remenats amb **pernil\***  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

## DIJOUS

30

7  
 Col amb patata saltejada  
 Porc amb salsa de poma  
 Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
 Pollastre rostit  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita

21

Escudella barrejada  
**(amb fideus#)**  
 Pollastre al forn amb taronja  
 Amanida d'enciam i col llombarda  
 Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
 Peix blanc fresc a la llimona  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb  
 ceba i llorer  
 Truita francesa  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

8

Cigrons a la provençal  
 Truita de carbassó  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

15

Patates saltejades amb  
 picada d'all i julivert  
 Fogonero amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

22

Bledes amb patata  
**Macarrons#** a la **bolonyesa de vedella\***  
 Fruita

29

Crema de moniato  
 Pollastre al forn amb poma  
 Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

## 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

27

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

## DIMARTS

28

## DIMECRES

29

## DIJOUS

30

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb  
 ceba i llorer  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

**4**  
 Espaguetis ecològics amb salsa de  
 tomàquet  
 Palomet a la planxa  
 Xampinyons saltejats  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

**5**  
 Amanida completa amb formatge  
 fresc i panses  
 Llenties guisades amb arròs  
 Fruita

**6**  
 Mongetes blanques saltejades amb  
 all i julivert  
 Pit de pollastre empanat  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural sense sucre

**7**  
 Col amb patata saltejada  
 Lluç a la planxa  
 Amanida d'enciam i poma  
 Fruita

**8**  
 Cigrons a la provençal  
 Truita de carbassó  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

**11**  
 Arròs integral a la milanesa  
 Lluç amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

**12**  
 Festa

**13**  
 Macarrons ECO amb salsa de  
 tomàquet  
 Truita francesa  
 Guarnició de pastanaga i olives  
 logurt natural sense sucre

**14**  
 Cigrons estofats amb carbassa  
 Pollastre rostit  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 Fruita

**15**  
 Patates gratinades  
 Fogonero amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

**18**  
 Llenties estofades amb hortalisses  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

**19**  
 Amanida completa amb tomàquet,  
 poma, nous i blat de moro  
 Mongetes blanques a l'estil anglès  
 Fruita

**20**  
 Arròs integral amb verdures  
 Rap a la llauna  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 logurt natural sense sucre

**21**  
**Escudella barrejada#**  
 Pollastre al forn amb taronja  
 Amanida d'enciam i col llombarda  
 Fruita

**22**  
 Bledes amb patata  
 Canelons de bacallà gratinats  
 Fruita

**25**  
 Amanida completa amb taronja,  
 olives i pipes de gira-sol  
 Espaguetis integrals amb bolonyesa  
 vegetal  
 Fruita

**26**  
 Mongeta tendra amb patata  
 Calamars a l'andalusa casolans  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

**27**  
 Arròs amb xampinyons  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

**28**  
 Cigrons a la jardinera  
 Peix blanc fresc a la llimona  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

**29**  
 Crema de moniato  
 Pollastre al forn amb poma  
 Patates fregides casolanes  
 Pa de pessic de xocolata

## 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

27

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

4

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

11

Arròs integral a la milanesa  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Amanida completa amb taronja, olives i pipes de gira-sol  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal  
Fruita

DIMARTS

28

5

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

12

Festa

19

Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

DIMECRES

29

6

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Formatge arrebosat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

13

Macarrons ECO amb salsa de tomàquet  
Trita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre

27

Arròs amb xampinyons  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

DIJOUS

30

7

Col amb patata saltejada  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
Rotllets asiàtics de verdures  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

21

Escudella barrejada (brou vegetal)  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
Peix blanc fresc a la llimona  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i lloer  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

8

Cigrons a la provençal  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Patates gratinades  
Fogonero amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Bledes amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

29

Crema de moniato  
Tofu al curry amb verdures  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic de xocolata

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

27

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

**#Plat o producte especial sense fruits secs.**

4

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

11

**Arròs integral\*** a la milanesa  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Amanida completa amb taronja i olives  
**Espaguetis integrals\*** amb bolonyesa de vedella  
Fruita

## DIMARTS

28

5

Amanida completa amb formatge fresc  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

12

Festa

19

Amanida completa amb tomàquet, poma i blat de moro  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

29

6

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Pit de pollastre empanat\***  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

13

Macarrons ECO amb salsa de tomàquet  
Trita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

20

**Arròs integral\*** amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre

27

Arròs amb xampinyons  
Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

30

7

Col amb patata saltejada  
Porc amb salsa de poma  
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Escudella barrejada  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
Peix blanc fresc a la llimona  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i lloret  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

8

Cigrons a la provençal  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Patates gratinades  
Fogonero amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Bledes amb patata  
**Canelons de carn gratinats\***  
Fruita

29

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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

27

DIMARTS

28

DIMECRES

29

DIJOUS

30

DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet  
Trita de xampinyons  
Xampinyons saltejats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



5

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



6

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre



7

Col amb patata saltejada  
Gall dindi amb salsa de poma  
Fruita



8

Cigrons a la provençal  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11

Arròs integral a la milanesa (amb embotit de gall dindi)  
Tofu amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



12  
Festa



13

Macarrons ECO amb salsa de tomàquet  
Trita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre



14

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita



15

Patates gratinades  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita



19

Amanida completa amb tomàquet, poma, nois i blat de moro  
Mongetes blanques a l'estil anglès (amb embotit de gall dindi)  
Fruita



20

Arròs integral amb verdures  
Seitan a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre



21

Escudella barrejada (amb brou d'au)  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita



22

Bledes amb patata  
Canelons d'espinaçs gratinats  
Fruita

25

Amanida completa amb taronja, olives i pipes de gira-sol  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal  
Fruita



26

Mongeta tendra amb patata  
Seitan arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita



27

Arròs amb xampinyons  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita



28

Cigrons a la jardinera  
Tofu a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita



29

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic de xocolata

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

27

## DIMARTS

28

## DIMECRES

29

## DIJOUS

30

## DIVENDRES

1

**4**  
Espaguetis ecològics amb salsa de tomàquet  
Palomet a la planxa  
Xampinyons saltejats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**5**  
Amanida completa amb formatge fresc i panses  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

**6**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

**7**  
Col amb patata saltejada  
Porc amb salsa de poma  
Fruita

**8**  
Cigrons a la provençal  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**11**  
Arròs integral a la milanesa  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**12**  
Festa

**13**  
Macarrons ECO amb salsa de tomàquet  
Truita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

**14**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**15**  
Patates al caliu amb oli  
Fogonero amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**18**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**19**  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Fruita

**20**  
Arròs integral amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre

**21**  
Escudella barrejada  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

**22**  
Bledes amb patata  
Macarrons a la bolonyesa de vedella  
Fruita

**25**  
Amanida completa amb taronja, olives i pipes de gira-sol  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal  
Fruita

**26**  
Mongeta tendra amb patata  
Calamars a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**27**  
Arròs amb xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**28**  
Cigrons a la jardinera  
Peix blanc fresc a la llimona  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**29**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic de xocolata

## 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

27

## DIMARTS

28

## DIMECRES

29

## DIJOUS

30

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

4  
 Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet  
 Truita de xampinyons  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

5  
 Amanida completa amb formatge fresc i panses  
 Llenties guisades amb arròs  
 Fruita

6  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Seitan empanat  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural sense sucre

7  
 Col amb patata saltejada  
 Tofu amb salsa de poma  
 Fruita

8  
 Cigrons a la provençal  
 Truita de carbassó  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

11  
 Arròs integral a la milanesa (sense pernil)  
 Tofu amb picada d'all i julivert  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

12  
 Festa

13  
 Macarrons ECO amb salsa de tomàquet  
 Truita francesa  
 Guarnició de pastanaga i olives  
 logurt natural sense sucre

14  
 Cigrons estofats amb carbassa  
 Seitan rostit  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 Fruita

15  
 Patates gratinades  
 Truita francesa  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

18  
 Llenties estofades amb hortalisses  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

19  
 Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
 Mongetes blanques saltejades amb pebre vermell  
 Fruita

20  
 Arròs integral amb verdures  
 Seitan a la llauna  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 logurt natural sense sucre

21  
 Escudella barrejada (amb brou vegetal)  
 Tofu amb taronja  
 Amanida d'enciam i col llombarda  
 Fruita

22  
 Bledes amb patata  
 Canelons d'espinaçs gratinats  
 Fruita

25  
 Amanida completa amb taronja, olives i pipes de gira-sol  
 Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal  
 Fruita

26  
 Mongeta tendra amb patata  
 Seitan arrebossat  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

27  
 Arròs amb xampinyons  
 Truita francesa  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

28  
 Cigrons a la jardinera  
 Tofu a la planxa  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

29  
 Crema de moniato  
 Hamburguesa vegetal amb poma al forn  
 Patates fregides casolanes  
 Pa de pessic de xocolata

## 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

27

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

4

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

11

Arròs integral a la milanesa  
Tofu amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Amanida completa amb taronja, olives i pipes de gira-sol  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal  
Fruita

## DIMARTS

28

5  
amanida completa amb formatge fresc i panses  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

12

Festa

19

Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
Seitan arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

29

6  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

13

Macarrons ECO amb salsa de tomàquet  
Truita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures  
Seitan a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre

27

Arròs amb xampinyons  
Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

30

7  
Col amb patata saltejada  
Porc amb salsa de poma  
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

21

Escudella barrejada  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
Tofu a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i lloret  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

8

Cigrons a la provençal  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Patates gratinades  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Bledes amb patata  
Macarrons a la bolonyesa de vedella gratinats  
Fruita

29

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic de xocolata

## 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  
esplaiescola@fundesplai.org



## DILLUNS

27

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

**#Plat especial sense marisc.**

4

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet  
**Rap\*** a la planxa  
 Xampinyons saltejats  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

11

Arròs integral a la milanesa  
**Rap\*** amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

25

Amanida completa amb taronja, olives i pipes de gira-sol  
 Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal  
 Fruita

## DIMARTS

28

5  
 Amanida completa amb formatge fresc i panses  
 Llenties guisades amb arròs  
 Fruita

12  
 Festa

19

Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
 Mongetes blanques a l'estil anglès  
 Fruita

26

Mongeta tendra amb patata  
**Seitan arrebossat#**  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

## DIMECRES

29

6  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Pit de pollastre empanat  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural sense sucre

13

Macarrons ECO amb salsa de tomàquet  
 Truita francesa  
 Guarnició de pastanaga i olives  
 logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures  
**Rap\*** a la llauna  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 logurt natural sense sucre

27

Arròs amb xampinyons  
 Ous remenats amb pernil  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

## DIJOUS

30

7  
 Col amb patata saltejada  
 Porc amb salsa de poma  
 Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa  
 Pollastre rostit  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 Fruita

21

Escudella barrejada  
 Pollastre al forn amb taronja  
 Amanida d'enciam i col llombarda  
 Fruita

28

Cigrons a la jardinera  
**Fogoner** a la llimona  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

## DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

8

Cigrons a la provençal  
 Truita de carbassó  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

15

Patates gratinades  
**Rap\*** amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

22

Bledes amb patata  
 Macarrons a la bolonyesa de vedella gratinats  
 Fruita

29

Crema de moniato  
 Pollastre al forn amb poma  
 Patates fregides casolanes  
 Pa de pessic de xocolata

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

## 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  
 esplaiescola@fundesplai.org

