

DILLUNS

31

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

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

7

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

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

9

Cigrons a la provençal
Rotllets asiàtics de verdures
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10

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

11

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Fruita

14

Arròs integral a la milanesa (sense pernil)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

15

Panatóxé de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades
Seitan ECO amb salsa de verdures
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18

Sopa de brou vegetal amb pistons
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

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

22

Escudella barrejada (amb brou vegetal)
Tofu al curry amb verdures
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

23

Arròs integral amb verdures
Rap a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Salsitxes vegetals al forn
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Flam

28

Festa

1

2

3

4

*Plat o producte sense carn, ni traces.

#Producte especial sense carn.

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

31

1
Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

2
Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Lienties* estofades amb hortalisses
Fruita

3
Tallarines# al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

4
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

7
Espaguetis amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

8
Mongeta tendra amb patata
Lienties* guisades amb arròs
Fruita

9
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10
Bledes amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

11
Puré de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14
Arròs integral a la milanesa
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

15
Panatxé de verdures
Burrito de fèsols (amb **tortita#**)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16
Patates gratinades#
(amb maicena)
Pollastre rostit
Fruita

17
Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18
Sopa de brou amb **pistons#**
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21
Lienties* estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Escudella barrejada (amb **pasta#**)
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

23
Arròs integral amb verdures
Rap a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

25
Puré de verdures
Pizza# casolana de cavalla
Flam

28
Festa

1

2

3

4

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

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

31

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó al forn
Lienties* estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Tallarines# al pesto
(sense formatge ni làctics)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

DIVENDRES

4

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

7

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

8

Mongeta tendra amb patata
Lienties* guisades amb arròs
Fruita

9

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

10

Bledes amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

11

Puré de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Arròs integral a la **milanesa*** (sense formatge)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

15

Panatóxé de verdures
Burrito de fèsols (amb **tortita#**)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates al caliu amb oli
Pollastre rostit
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18

Sopa de brou amb **pistons#**
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

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

22

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

23

Arròs integral amb verdures
Rap a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra* de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Puré de verdures
Pizza# casolana de cavalla (sense formatge ni làctics)
logurt de soja#

28

Festa

1

2

3

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

4

***Plat o producte sense gluten, proteïna llet de vaca (PLV) ni traces. #Plat o producte especial sense PLV 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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31

1

2

3

4

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

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

Tallarines ECO al pesto (amb **formatge#**)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense lactosa#

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

7

8

9

10

11

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

Mongeta tendra amb patata
Lenties guisades amb arròs
Fruita

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

Bledes amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

15

16

17

18

Arròs integral a la milanesa (amb **formatge#**)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

Panatóx de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

Patates **gratinades#**
Pollastre rostit
Fruita

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

22

23

24

25

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

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

Arròs integral amb verdures
Rap a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra* de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

Purè de verdures
Pizza# casolana de cavalla (amb **formatge sense lactosa#**)
logurt natural sense lactosa#

28

1

2

3

4

Festa

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

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

31

7
Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Palometà a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14
Arròs integral a la milanesa (amb **formatge sense lactosa#**)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

21
Llenties estofades amb hortalisses
Truitada de patates vegana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Festa

DIMARTS

1

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

8
Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

15
Panatxé de verdures
Burrito de fèsols (amb **tortita#**)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Escudella barrejada (amb **pasta#**)
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

1

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó **gratinats#** al forn (amb **formatge sense lactosa#**)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

9
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

16
Patates gratinades (amb **formatge sense lactosa#**)
Pollastre rostit
Fruita

23
Arròs integral amb verdures
Rap a la llauana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

DIJOUS

3

Tallarines# al pesto (amb **formatge sense lactosa#**)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

10
Bledes amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

17
Cigrons estofats amb carbassa
Truitada vegana
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

24
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra* de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

3

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

DIVENDRES

4

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truitada vegana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11
Purè de mongetes blanques amb romaní
Truitada vegana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Sopa de brou amb **pistons#**
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

25
Purè de verdures
Pizza# casolana de cavalla
Flam

4

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

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

31

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

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

7

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

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

9

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10

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

11

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Fruita

14

Arròs integral a la milanesa (sense pernil)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

15

Panatóx de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades
Pollastre rostit
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18

Sopa de brou d'au amb pistons
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

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

22

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

23

Arròs integral amb verdures
Rap a la lluna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Salsitxes vegetals al forn
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Flam

28

Festa

1

2

3

4

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

#Producte especial sense porc.

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

31

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

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

7

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

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

9

Cigrons a la provençal
Rotllets asiàtics de verdures
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10

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

11

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Fruita

14

Arròs integral a la milanesa (sense pernil)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

15

Panatóx de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades
Seitan ECO amb salsa de verdures
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18

Sopa de brou vegetal amb pistons
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

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

22

Escudella barrejada (brou vegetal)
Tofu al curry amb verdures
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

23

Arròs integral amb verdures
Rap a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Salsitxes vegetals al forn
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Flam

28

Festa

1

2

3

*Plat o producte sense carn, ni traces.

#Producte especial sense carn.

4

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

31

1

2

3

4

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

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

Tallarines ECO al **pesto***
(d'alfàbrega)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

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

7

8

9

10

11

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

Mongeta tendra amb patata
Lenties guisades amb arròs
Fruita

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

Bledes amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

15

16

17

18

Arròs integral a la milanesa
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

Panatxé de verdures
Burrito* de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

Patates gratinades
Pollastre rostit
Fruita

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam
Fruita

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

22

23

24

25

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

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

Arròs integral amb verdures
Rap a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

Purè de verdures
Pizza* casolana de cavalla
Flam

28

1

2

3

4

Festa

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

Producte especial sense fruits secs

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

31

DIMARTS

1

DIMECRES

2

DIJOUS

3

DIVENDRES

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

1

2

3

4

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

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

Tallarines ECO al pesto
Seitan al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

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

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

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

Bledes amb patata
Tofu amb salsa de poma
Fruita

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

Arròs integral a la milanesa
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

Panatóx de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

Patates gratinades
Pollastre rostit
Fruita

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

Sopa de brou d'au amb pistons
Pannini vegetal
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

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

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

Arròs integral amb verdurettes
Seitan a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita vegana
Patates fregides casolanes
Fruita

Purè de verdures
Pizza casolana de xampinyons
Flam

Festa

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

31

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó al forn
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

4

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

7

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

8

Mongeta tendra amb patata
Lenties guisades amb arròs
Fruita

9

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

10

Bledes amb patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Arròs integral a la milanesa (sense pernil)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

15

Panatóx de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates al caliu amb oli
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

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

22

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

23

Arròs integral amb verduretes
Rap a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Carn magra a la planxa
Patates al caliu casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Flam

28

Festa

1

2

3

4

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

31

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Tofu a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Tallarines ECO al pesto
Seitan al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

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

7

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

8

Mongeta tendra amb patata
Lenties guisades amb arròs
Fruita

9

Cigrons a la provençal
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10

Bledes amb patata
Tofu amb salsa de poma
Fruita

11

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Arròs integral a la milanesa (sense pernil)
Truita vegana
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

15

Panató de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades
Tofu rostit
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pannini vegetal
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

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

22

Escudella barrejada (brou vegetal)
Tofu al curri amb verduretes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

23

Arròs integral amb verduretes
Seitan a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita vegana
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza casolana de xampinyons
Flam

28

Festa

1

2

3

4

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

31

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Tallarines ECO al pesto
Seitan al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

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

7

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

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

9

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10

Bledes amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

11

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Arròs integral a la milanesa
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

15

Panatóx de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades
Pollastre rostit
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

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

22

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

23

Arròs integral amb verdures
Seitan a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza casolana de xampinyons
Flam

28

Festa

1

2

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

4

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

31

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Tallarines ECO al pesto
Seitan al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

4

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

7

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

8

Mongeta tendra amb patata
Lenties guisades amb arròs
Fruita

9

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

10

Bledes amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

11

Purè de mongetes blanques amb romaní
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Arròs integral a la milanesa
Fogoner* amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

15

Panatxé de verdures
Burrito de fèsols
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades
Pollastre rostit
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i brots de soja
Fruita

21

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

22

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Fruita

23

Arròs integral amb verdures
Rap a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza casolana de **cavalla***
Flam

28

Festa

1

2

3

4

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

#Plat especial sense marisc.

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

