

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Rotllets de primavera  
Guarnició de patata al caliu  
Fruita

9  
Sopa de meló  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
Espaguetis integrals a la carbonara  
(sense bacon)  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà**

13  
Arròs integral amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito amb picada vegetal  
Patates xip  
Fruita

15  
Tortel-linis amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Fogoner a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Lasanya de llenties  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons completa  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
Gelat  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
VACANCES

24  
VACANCES

27  
VACANCES

28  
VACANCES

29  
VACANCES

30  
VACANCES

\*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

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Estofat de vedella amb patates  
Fruita

2  
**ÀPAT DEL MEDI AMBIENT**  
**Tallarines#** al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural sense sucre

3  
Festa

13  
Arròs integral amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa i olives)  
Burrito (amb **tortita#**) amb picada vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**  
Patates xip  
Fruita

15  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

9  
Sopa de meló  
**Arròs\*** amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
**Espaguetis#** a la carbonara (sense bacon)  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà**

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
**Lasanya sense gluten SCHAR# de soja texturitzada sense gluten#**  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
**Hamburguesa\*** completa (amb **pa#**)  
Patates **fregides\***  
Guarnició de quètxup  
**Gelat\***  
Refresc sense gas ni sucres afegits

16  
Cigrons saltejats  
Trita francesa  
Amanida d'enciam  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

23  
VACANCES

24  
VACANCES

27  
VACANCES

28  
VACANCES

29  
VACANCES

30  
VACANCES

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

## 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

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal (**sense** maionesa)  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Estofat de vedella amb patates  
Fruita

2  
**ÀPAT DEL MEDI AMBIENT**  
**Tallarines#** al **pesto\*** d'alfàbrega (sense formatge ni làctics)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt de soja#**

3  
Festa

9  
Sopa de meló  
**Arròs\*** amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
**Espaguetis#** amb tomàquet  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut# de fruita casolà** (amb **beguda de soja#**)

13  
Arròs integral amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt de soja#**

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa i olives)  
Burrito (amb **tortita#**) amb picada vegetal de **soja texturitzada sense gluten# i sense formatge ni làctics**)  
Patates xip  
Fruita

15  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Trita francesa  
Amanida d'enciam  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
**Lasanya sense gluten SCHAR# de soja texturitzada sense gluten#** (amb sofregit i sense llet, formatge ni làctics)  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Rap a la llauana  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
**Hamburguesa\*** completa (**sense** formatge i amb **pa#**)  
Patates **fregides\***  
Guarnició de quètxup  
**Sorbet de maduixa#**  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
VACANCES

24  
VACANCES

27  
VACANCES

28  
VACANCES

29  
VACANCES

30  
VACANCES

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

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal (**maionesa\***)  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Estofat de vedella amb patates  
Fruita

9  
Sopa de meló  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
Festa  
Espaguetis integrals a la carbonara (amb **llet#** i sense bacon)  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut# de fruita casolà (amb llet sense lactosa#)**

13  
Arròs integral amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt natural sense lactosa#**

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito (amb **tortita#**) amb picada vegetal (amb **formatge#**)  
Patates xip  
Fruita

15  
**Macarrons\*** amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Lasanya de lleties (amb **llet i formatge sense lactosa#**)  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa completa (amb **pa# i formatge#**)  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
**Sorbet de maduixa#**  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
VACANCES

24  
VACANCES  
**\*Plat o producte sense lactosa, ni traces.**  
**# Producte especial sense lactosa**

27  
VACANCES

28  
VACANCES

29  
VACANCES

30  
VACANCES

## 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

6  
Festa

7  
**Ensalada russa vegetal\*** (sense maionesa)  
Truita vegana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Estofat de vedella amb patates  
Fruita

9  
Sopa de meló  
Cous cous amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
**Espaguetis#** amb tomàquet  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut# de fruita casolà** (amb **beguda de soja#**)

13  
Arròs integral amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt de soja#**

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito (amb **tortita#**) amb picada vegetal  
Patates xip  
Fruita

15  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita vegana  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
**Lasanya sense ou ORGFAN#** de llenties  
Fruita

21  
Arròs integral a la **milanesa\*** vegetarià  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa completa (amb **formatge#** i amb **pa#**)  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
**Gelat\***

23  
VACANCES

24  
VACANCES

27

VACANCES

28

VACANCES

29

VACANCES

30

VACANCES

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

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Estofat de vedella amb patates  
Fruita

9  
Sopa de meló  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
Festa  
Espaguetis integrals a la carbonara  
(sense bacon)  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà**

13  
Arròs integral amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito amb picada vegetal  
Patates xip  
Fruita

15  
Tortel-linis amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Lasanya de llenties  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa de vedella completa  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
Gelats  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
VACANCES

24  
VACANCES

27  
VACANCES

28  
VACANCES

29  
VACANCES

30  
VACANCES

\*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

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Rotllets de primavera  
Amanida d'encima i olives  
Fruita

9  
Sopa de meló  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
Espaguetis integrals a la carbonara  
(sense bacon)  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà**

13  
Arròs integral amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito amb picada vegetal  
Patates xip  
Fruita

15  
Tortel-linis amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Fogoner a la planxa  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Lasanya de llenties  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons completa  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
Gelat  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
VACANCES

24  
VACANCES

27  
VACANCES

28  
VACANCES

29  
VACANCES

30  
VACANCES

\*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

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Seitan a la planxa  
Guarnició de patates al caliu  
Fruita

9  
Sopa de meló  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
Espaguetis integrals a la carbonara  
(sense bacon)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà**

13  
Arròs integral amb verdures  
Truita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito amb picada vegetal  
Patates xip  
Fruita

15  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Lasanya de llenties  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa de tofu i xampinyons completa  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
Gelats  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
**VACANCES**

24  
**VACANCES**

27

**VACANCES**

28

**VACANCES**

29

**VACANCES**

30

**VACANCES**

## 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

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal (sense maionesa)  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Bistec de vedella a la planxa  
Patates al caliu  
Fruita

2  
**ÀPAT DEL MEDI AMBIENT**  
Tallarines ECO al pesto d'alfàbrega  
Peix fresc de mercat al forn  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt **desnatat** natural sense sucre

3  
Festa

13  
Arròs integral amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt **desnatat** natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito amb picada vegetal  
Patates al caliu  
Fruita

15  
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10  
Espaguetis integrals amb tomàquet casolà  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà (amb llet desnatada)**

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Macarrons amb bolonyesa de llients (sofregit casolà)  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Rap a la llauana  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Entrepà complet de pollastre i formatge  
Patates al caliu  
logurt **desnatat** natural sense sucre  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
**VACANCES**

24  
**VACANCES**

27  
**VACANCES**

28  
**VACANCES**

29  
**VACANCES**

30  
**VACANCES**

## 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

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Rotllets de primavera  
Guarnició de patata al caliu  
Fruita

2  
**ÀPAT DEL MEDI AMBIENT**  
Tallarines ECO al pesto  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural sense sucre

3  
Festa

13  
Arròs integral amb verdures  
Trita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga,  
remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito amb picada vegetal  
Patates xip  
Fruita

15  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa vegetal de tofu i  
xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10  
Espaguetis integrals a la carbonara  
(sense bacon)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure  
vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà**

17  
Crema de pastanaga  
Seitan a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma,  
nous i blat de moro  
Lasanya de llenties  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetaria  
Tofu a la llauna  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa vegetal de tofu i  
xampinyons completa  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
Gelat  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
**VACANCES**

24  
**VACANCES**

27  
**VACANCES**

28  
**VACANCES**

29  
**VACANCES**

30  
**VACANCES**

## 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

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Estofat de vedella amb patates  
Fruita

2  
**ÀPAT DEL MEDI AMBIENT**  
Tallarines ECO al pesto  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural sense sucre

3  
Festa

13  
Arròs integral amb verdures  
Truita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga,  
remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito amb picada vegetal  
Patates xip  
Fruita

15  
**Macarrons\*** amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10  
Espaguëtis integrals a la carbonara  
(sense bacon)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà**

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma,  
nous i blat de moro  
Lasanya de llenties  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Tofu a la llauana  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa completa  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
Gelats  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
**VACANCES**

24  
**VACANCES**

27  
**VACANCES**

28  
**VACANCES**

29  
**VACANCES**

30  
**VACANCES**

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

6  
Festa

7  
Ensalada russa vegetal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Empedrat de mongetes blanques vegetal  
Estofat de vedella amb patates  
Fruita

9  
Sopa de meló  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

10  
Festa  
  
Espaguetis integrals a la carbonara (sense bacon)  
**Fogoner\*** a la planxa  
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre  
**Batut de fruita casolà**

13  
Arròs integral amb verdures  
**Rap\*** amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

14  
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)  
Burrito amb picada vegetal  
Patates xip  
Fruita

15  
**Macarrons\*** amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Crema de pastanaga  
Pollastre a la margarita  
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa  
Fruita

20  
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Lasanya de llenties  
Fruita

21  
Arròs integral a la milanesa vegetarià  
Rap a la llauana  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
**Macedònia de fruites**

22  
**ÀPAT DE FI DE CURS**  
Hamburguesa completa  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup  
Gelat  
Refresc sense gas ni sucres afegits

23  
VACANCES

24  
VACANCES

27  
VACANCES

28  
VACANCES

29  
VACANCES

30  
VACANCES

**\*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

