

## DILLUNS

31

7  
Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal  
Mandonguilles vegetals amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

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

## DIMARTS

1

Festa

8

Patates guisades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa agredolça  
Amanida de *fulla de roure vermella* i formatge fresc  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

Cigrons a la provençal  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i olives  
logurt natural sense sucre

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

9

Rissoto de xampinyons  
Tiretes de lluç arrebossades  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

30

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

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'*escarola* i germinats  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

1

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa vegetal completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de xocolata

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

**\*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

31

7  
Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal **pasta#**!  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

**Espaguetis#** a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

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

## DIMARTS

1

Festa

8

◆ Patates guisades amb hortalisses  
Gallindi agredolç (amb **salsa de soja sense gluten#**)  
Amanida de *fulla de roure vermella* i formatge fresc  
Fruita

15

◆ Mongeta tendra al vapor/bullida  
**Arròs\*** amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

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

29

◆ Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Burrito#** amb picada de **soja ECO texturitzada sense gluten#**  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre

9

◆ Rissoto de xampinyons  
**Tiretes#** de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

◆ Arròs integral amb tomàquet  
Truita de **pernil\*** / Ous remenats amb **pernil\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

◆ Crema de porro i patata  
**Lleties\*** guisades amb arròs  
Fruita

30

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

## DIJOUS

3

**Espaguetis#** a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

◆ Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
**Macarrons#** a la bolonyesa de **lleties\***  
Formatge ratllat  
Fruita

17

◆ **Tallarines#** al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'*escarola* i germinats  
Fruita

24

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

1

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

## DIVENDRES

4

Puré de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb **maicena** i **soja ECO texturitzada sense gluten#**  
Fruita

11

◆ Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

18

◆ **ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa **completa#** (amb **pa#**)  
Patates **fregides\*** casolanes  
Guarnició de quètxup  
**Crema\*** de xocolata

25

◆ Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

2

◆ **\*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

Festa

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja\***

## DIJOUS

3

**Espaguetis#** a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIVENDRES

4

Puré de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb **maicensa i soja ECO texturitzada sense gluten#**  
Fruita

7

Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal **pasta#**)  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

8

Patates guisades amb hortalisses  
Gall dindi agredolç (amb **salsa de soja sense gluten#**)  
Amanida de **fulla de roure vermella**  
Fruita

9

Arròs amb xampinyons  
**Tiretes#** de lluç **arrebossades#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
**Macarrons#** a la bolonyesa de **llenties\***  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Batut\*** de fruita casolà (amb beguda de soja)

14

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
**Arròs\*** amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de **pernil\*** / Ous remenats amb **pernil\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

17

**Tallarines#** al pesto d'alfàbrega (sense formatge)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'**escarola** i germinats  
Fruita

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa **completa#** (sense formatge, amb **pa#**)  
Patates **fregides\*** casolanes  
Guarnició de quètxup  
**Crema\*** de soja sabor xocolata

21

**Espaguetis#** a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

22

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

23

Crema de porro i patata  
**Llenties\*** guisades amb arròs  
Fruita

24

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

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

28

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

29

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Burrito#** amb picada de **soja ECO texturitzada sense gluten#**  
(sense làctics)  
Patates xip  
Fruita

30

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

1

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

2

**\*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

31

Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

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

## DIMARTS

1

Festa

8

Patates guisades amb hortalisses  
Gall dindi agredolç  
Amanida de *fulla de roure vermella* i **formatge fresc#**  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

Cigrons a la provençal  
**Croquetes de mill\***  
Amanida d'enciam lollo rosa i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada (amb **formatge sense lactosa#**)  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Trita de **formatge#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

9

Arròs amb xampinyons  
Tiretes de lluç **arrebossades\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Trita de **pernil\*** / Ous remenats amb **pernil\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

30

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties  
**Formatge ratllat#**  
Fruita

17

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

24

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i trossets de cavalla (amb **formatge sense lactosa#**)  
Fruita

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

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (amb **formatge sense lactosa#**)  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà (amb **llet sense lactosa#**)

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa **completa#** (amb **formatge sense lactosa#**)  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
**logurt natural sense lactosa#**

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

2

## 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  
Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal **pasta#**)  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

**Espaguetis#** a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

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

## DIMARTS

1  
Festa

8  
Patates guisades amb hortalisses  
Gall dindi agredolç  
Amanida de **fulla de roure vermella** i **formatge fresc#**  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
**Arròs\*** amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

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

29

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Burrito#** amb picada de soja ECO texturitzada (amb **formatge sense lactosa#**)  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
**Truita#** de **formatge#** amb farina de cigró (sense ou)  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

9

Arròs amb xampinyons  
**Tiretes#** de lluç **arrebossades#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
**Truita#** de **pernil\*** amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

Crema de porro i patata  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita

30

Cigrons estofats amb espinacs  
**Truita#** francesa amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIJOUS

3

**Espaguetis#** a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
**Macarrons#** a la bolonyesa de lleties  
**Formatge ratllat#**  
Fruita

17

**Tallarines#** al pesto (amb **formatge sense lactosa#**)  
Peix fresc de mercat  
Amanida **d'escarola** i germinats  
Fruita

24

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

1

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

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (amb **formatge sense lactosa#**)  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
**Truita#** de patates amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa **completa#** (amb **pa\* i formatge#**)  
Patates **fregides\*** casolanes  
Guarnició de quètxup  
**Crema\*** de xocolata

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Truita#** a la paisana amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

2

**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

Festa

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

## DIJOUS

3

Espaguets ecològics a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

7

Escudella barrejada ecològica amb  
brou vegetal  
Mandonguilles vegetals amb samfaina  
Fruita

8

Patates guisades amb hortalisses  
Gall dindi agredolç  
Amanida de *fulla de roure vermella* i  
formatge fresc  
Fruita

9

Rissoto de xampinyons  
Tiretes de lluç arrebossades  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i  
blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre  
vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

14

Crema suau de llenties amb carbassa i  
pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida *d'escarola* i germinats  
Fruita

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa de vedella completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de xocolata

21

Espaguets integrals a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

22

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

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

25

Mongetes blanques saltejades amb all  
i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

28

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

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita

30

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

1

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

2

## 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  
Festa

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

7

Escudella barrejada ecològica amb  
brou vegetal  
Mandonguilles vegetals amb samfaina  
Fruita



8

Patates guisades amb hortalisses  
Tofu amb salsa agredolça  
Amanida de *fulla de roure vermella* i  
formatge fresc  
Fruita



9

Rissoto de xampinyons  
Tiretes de lluç arrebossades  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



10

Amanida completa amb pera, nous i  
blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
Formatge ratllat  
Fruita



11

Cigrons saltejats amb all i pebre  
vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

14

Crema suau de llenties amb carbassa i  
pastanaga  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita



17

Tallarines ECO al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'*escarola* i germinats  
Fruita



18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa vegetal completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de xocolata

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



22

Cigrons a la provençal  
Croquetes de mill  
Amanida d'*enciam lollo rosa* i olives  
logurt natural sense sucre



23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita



24

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita



25

Mongetes blanques saltejades amb all  
i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

28

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



29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita



30

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



1

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



2

## 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

Festa

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt **desnatat** natural sense sucre

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada (amb sofregit casolà i amb  
una mica de formatge)  
Fruita

7

Escudella barrejada ecològica amb  
brou vegetal  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

8

Patates guisades amb hortalisses  
Gall dindi a la planxa  
Amanida de *fulla de roure vermella* i  
formatge fresc  
Fruita

9

Arròs amb xampinyons  
Tiretes de lluç a la planxa amb picada  
d'all i julivert  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i  
blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
lenties (sofregit casolà) i una mica de  
formatge  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre  
vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà (amb llet  
desnatada)

14

Crema suau de lenties amb carbassa i  
pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto d'alfàbrega  
(amb una mica de formatge)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'*escarola* i germinats  
Fruita

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**

Entrepà de bistec de vedella (amb una  
mica de formatge)  
Patates al caliu casolanes  
Una mica de quètxup  
Crema de xocolata

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

22

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'*enciam lollo rosa* i olives  
logurt **desnatat** natural sense sucre

23

Crema de porro i patata  
Lenties guisades amb arròs  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i trossets de  
cavalla (amb una mica de formatge)  
Fruita

25

Mongetes blanques saltejades amb all  
i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

28

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

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
(amb sofregit casolà, amb una mica de  
formatge)  
Patates al caliu  
Fruita

30

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

1

2

## 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  
Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal  
Mandonguilles vegetals amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

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

## DIMARTS

1

Festa

8

Patates guisades amb hortalisses  
Tofu amb salsa agredolça  
Amanida de *fulla de roure vermella* i formatge fresc  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

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

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

9

Rissoto de xampinyons  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

30

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

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Tofu amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto  
Tofu amb verdures  
Amanida d'*escarola* i germinats  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Fruita

1

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa vegetal completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de xocolata

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

2

## 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

Festa

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Trita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Tofu amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

7

Escudella barrejada ecològica amb  
brou vegetal  
Mandonguilles vegetals amb samfaina  
Fruita

8

Patates guisades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa agredolça  
Amanida de *fulla de roure vermella* i  
formatge fresc  
Fruita

9

Rissoto de xampinyons  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i  
blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre  
vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

14

Crema suau de llenties amb carbassa i  
pastanaga  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto  
Tofu amb verduretes  
Amanida d'*escarola* i germinats  
Fruita

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa vegetal completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de xocolata

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

22

Cigrons a la provençal  
Croquetes de mill  
Amanida d'*enciam lollo rosa* i olives  
logurt natural sense sucre

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i bolonyesa  
de soja texturitzada  
Fruita

25

Mongetes blanques saltejades amb all  
i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

28

Arròs integral amb verduretes  
Tofu amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita

30

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

1

2

## 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

Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal  
Mandonguilles vegetals amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Truita amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Truita amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

Arròs integral amb verdures  
Tofu amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt de soja**

## DIMARTS

1

Festa

Patates guisades amb hortalisses  
Daus de tofu a l'orenga (**sense salsa** agredolça)  
Amanida de *fulla de roure vermella*  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

Cigrons a la provençal  
Croquetes de mill  
Amanida *d'enciam lollo rosa* i olives  
**logurt de soja**

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada (**sense formatge**)  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja**

9

Arròs amb xampinyons  
Seitan empanat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de xampinyons amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

30

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Tofu amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties (**sense làctics**)  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto d'alfàbrega (**sense formatge**)  
Tofu amb verdures  
Amanida *d'escarola* i germinats  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i bolonyesa de soja texturitzada (**sense formatge**)  
Fruita

1

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (**sense formatge**)  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà (amb beguda vegetal)

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa vegetal completa (**sense làctics**)  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de soja sabor xocolata

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

2

**\*Tots els empanats i arrebossats s'elaboren sense ou ni làctics.**

## 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  
Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

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

## DIMARTS

1  
Festa

8  
Patates guisades amb hortalisses  
Gall dindi agre dolç  
Amanida de *fulla de roure vermella* i formatge fresc  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

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

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

9

Rissoto de xampinyons  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de pernil / Ous remanats amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

30

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

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Tofu amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto  
Tofu amb verdures  
Amanida d'escarola i germinats  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Fruita

1

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

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de xocolata

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

2

## 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

Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

7

Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
**Fogoner\*** a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

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

## DIMARTS

1

Festa

8

Patates guisades amb hortalisses  
Gall dindi agre dolç  
Amanida de *fulla de roure vermella* i formatge fresc  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

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

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

9

Rissoto de xampinyons  
**Fogoner\*** arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

30

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

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
**Rap\*** amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto  
Peix fresc de mercat (**Rap\***)  
Amanida *d'escarola* i germinats  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i trossets de **cavala\***  
Formatge ratllat  
Fruita

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

**#Plat especial sense marisc**

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de xocolata

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

2

## 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

