

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

10

Llenties estofades amb hortalisses
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

11

Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Espaguetis a la italiana
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

13

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita del temps

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a la jardinera
Fruita del temps

17

Patates estofades amb hortalisses
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18

Rissotto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

20

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

23

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

24

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural sense sucre

26

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

27

Crema de bròquil
Tofu amb verdures i curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

31

Cigrons a la provençal
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

1

2

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal (**amb pasta#**)
Mandonguilles* de vedella a la jardinera
Fruita del temps

23

Crema suau de **llenties*** amb carbassà i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

30

Espaguetis# amb **salsa de soja sense gluten#** i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMARTS

3

10

◆ **Llenties*** estofades amb hortalisses ◆
Pollastre al forn amb poma
Fruita del temps

17

◆ Patates estofades amb hortalisses ◆
Gall dindi agredolç (**amb salsa de soja sense gluten#**)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

24

◆ Mongeta tendra saltejada ◆
Arròs* amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

31

◆ Cigrons a la provençal ◆
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Rissotto* de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes **arrebossades#**
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

25

◆ Arròs integral amb salsa de ◆
tomàquet
Remenat d'ou amb **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural sense sucre

1

DIJOUS

5

12

◆ **Espaguetis#** a la italiana ◆
Rap al forn amb **salsa*** verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i **pipes*** de gira-sol
Fruita del temps

19

◆ Amanida completa amb pera, nous i blat ◆
de moro
Macarrons# a la bolonyesa de **soja ECO texturitzada sense gluten#**
Formatge ratllat
Fruita del temps

26

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

2

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

DIVENDRES

6

13

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **soja texturitzada sense gluten#** (**amb maicena#**)
Fruita del temps

20

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

27

◆ Crema de bròquil ◆
Estofat de gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

3

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

CARACTERÍSTIQUES I DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja#

16

Escudella barrejada amb brou vegetal (**amb pasta#**)
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
Fruita del temps

23

Crema suau de **lenties*** amb carbassos i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

30

Espaguetis# amb **salsa de soja sense gluten#** i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMARTS

3

10

◆ **Lenties*** estofades amb hortalisses ◆
Pollastre al forn amb poma
Fruita del temps

17

◆ Patates estofades amb hortalisses ◆
Gall dindi agredolç (**amb salsa de soja sense gluten#**)
Amanida d'enciam
Fruita del temps

24

◆ Mongeta tendra saltejada ◆
Arròs* amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

31

◆ Cigrons a la provençal ◆
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Arròs amb xampinyons
Tiretes de lluç casolanes **arrebossades#**
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb **pernil***
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja#

1

DIJOUS

5

12

◆ **Espaguetis#** a la italiana ◆
Rap al forn amb **salsa*** verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i **pipes*** de gira-sol
Fruita del temps

19

◆ Amanida completa amb pera, nous i blat de moro ◆
Macarrons# a la bolonyesa de **soja ECO texturitzada sense gluten#**
Formatge ratllat
Fruita del temps

26

◆ **Tallarines#** al pesto d'alfàbrega ◆
(sense formatge ni làctics)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

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

DIVENDRES

6

13

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **soja texturitzada sense gluten#** (**amb maicena#, sense formatge ni làctics**)
Fruita del temps

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut# de fruita casolà (amb beguda vegetal)

27

Crema* de bròquil
Estofat de gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

3

***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

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Croquetes de mill#

Guarnició de pastanaga i blat de moro

logurt natural sense lactosa#

16

Escudella barrejada amb brou vegetal

Mandonguilles* de vedella a la jardinera

Fruita del temps

23

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga

Aletes de pollastre al forn

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita del temps

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures

Salmó a la planxa

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMARTS

3

10

Llenties estofades amb hortalisses

Pollastre al forn amb poma

Fruita del temps

17

Patates guisades amb hortalisses

Gall dindi agredolç

Amanida d'enciam i **formatge**

fresc#

Fruita del temps

24

Mongeta tendra saltejada

Cous-cous amb verdures i cigrons

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

31

Cigrons a la provençal

Pit de pollastre **arrebossat***

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata

Truita de **formatge#**

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

18

Risotto# de xampinyons (amb **formatge#**)

Tiretes* de lluç casolanes

Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga

Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Remenat d'ou amb **pernil***

Amanida d'enciam i poma

logurt natural sense lactosa#

1

DIJOUS

5

12

Espaguetis a la italiana

Rap al forn amb salsa verda

Amanida d'enciam **fulla de roure**

vermella i pipes de gira-sol

Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro

Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties

Formatge ratllat#

Fruita del temps

26

Tallarines al pesto (amb **formatge#**)

Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam **escarola** i germinats

Fruita del temps

2

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

Producte especial sense lactosa

DIVENDRES

6

13

Crema de carbassa

Pastís de patata amb soja

texturitzada (amb **llet# i formatge#**)

Fruita del temps

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell

Truita de patates

Amanida d'enciam i olives

Batut# de fruita casolà (amb **llet sense lactosa#**)

27

Crema* de bròquil

Estofat de gall dindi al curri

Guarnició d'arròs blanc

Macedònia de fruites

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Croquetes de mill#

Guarnició de pastanaga i blat de moro

logurt natural sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal **(amb pasta#)**

Mandonguilles* de vedella a la jardinera

Fruita del temps

23

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga

Aletes de pollastre al forn

Fruita del temps

30

Espaguetis# amb salsa de soja i verdures

Salmó a la planxa

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMARTS

3

10

Llenties estofades amb hortalisses

Pollastre al forn amb poma

Fruita del temps

17

Patates estofades amb hortalisses

Gall dindi agredolç

Amanida d'enciam i **formatge fresc#**

Fruita del temps

24

Mongeta tendra saltejada

Arròs* amb verdures i cigrons

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

31

Cigrons a la provençal

Pit de pollastre **arrebossat#**

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata

Truita# de **formatge#** amb farina de cigró (sense ou)

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps

18

Risotto* de xampinyons (amb **formatge#**)

Tiretes de lluç casolanes **arrebossades#**

Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga

Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Truita# de **pernil*** amb farina de cigró (sense ou)

Amanida d'enciam i poma

logurt natural sense sucre

1

DIJOUS

5

12

Espaguetis# a la italiana

Rap al forn amb salsa verda

Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i **pipes*** de gira-sol

Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro

Macarrons# a la bolonyesa de soja ECO texturitzada

Formatge ratllat#

Fruita del temps

26

Tallarines# al pesto (amb **formatge#**)

Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam **escarola** i germinats

Fruita del temps

2

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

#Producte especial sense ou.

DIVENDRES

6

13

Purè de carbassa i pastanaga

Pastís de patata amb soja texturitzada

(amb **formatge#**)

Fruita del temps

20

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

27

Crema de bròquil

Estofat de gall dindi al curri

Guarnició d'arròs blanc

Macedònia de fruites

3

S'utilitza pàsta 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

2

3

4

5

6

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

◆ Llenties estofades amb hortalisses
◆ Pollastre al forn amb poma
Fruita del temps

11

Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

◆ Espaguetis a la italiana
◆ Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

13

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita del temps

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita del temps

◆ Patates guisades amb hortalisses
◆ Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18

Rissotto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

◆ Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
◆ Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

20

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

23

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

◆ Mongeta tendra saltejada
◆ Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural sense sucre

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

27

Crema de bròquil
Estofat de gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

◆ Cigrons a la provençal
◆ Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

1

2

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

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



Fruita de temporada
Iogurt 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

2

3

4

5

6

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

10

Llenties estofades amb hortalisses
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

11

Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Espaguetis a la italiana
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

13

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita del temps

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a la jardineria
Fruita del temps

17

Patates estofades amb hortalisses
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18

Rissotto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

20

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

23

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

24

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural sense sucre

26

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

27

Crema de bròquil
Tofu amb verdures i curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

31

Cigrons a la provençal
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

1

2

3

*Plat o producte sense carn, ni traces.

#Producte especial sense carn.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà
Bacallà al forn
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt **desnatat** natural sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Bistec de vedella amb guarnició a la jardinera
Fruita del temps

23

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

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMARTS

3

10

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb poma
Fruita del temps

17

Patates guisades amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

24

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

31

Cigrons a la provençal (sofregit casolà)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Arròs amb xampinyons
Tiretes de lluç a la planxa
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
logurt **desnatat** natural sense sucre

1

DIJOUS

5

12

Espaguetis a la italiana (sofregit casolà)
Rap al forn
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Macarrons integrals amb bolonyesa (sofregit casolà) vegetal de llenties
Fruita del temps

26

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

2

DIVENDRES

6

13

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada (sofregit casolà i una mica de formatge)
Fruita del temps

20

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

27

Crema de bròquil
Gall dindi especiat al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a la jardineria
Fruita del temps

23

Crema suau de llenties amb carbassas i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMARTS

3

10

◆ Llenties estofades amb hortalisses
◆ Pollastre al forn amb poma
Fruita del temps

17

◆ Patates estofades amb hortalisses
◆ Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

24

◆ Mongeta tendra saltejada
◆ Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

31

◆ Cigrons a la provençal
◆ Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Rissotto de xampinyons
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre

1

DIJOUS

5

12

Espaguetis a la italiana
Tofu amb salsa de verdures
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

26

Tallarines al pesto
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

2

DIVENDRES

6

13

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita del temps

20

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

27

Crema de bròquil
Tofu amb verdures i curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a la jardineria
Fruita del temps

23

Crema suau de llenties amb carbassas i pastanaga
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMARTS

3

10

◆ Llenties estofades amb hortalisses ◆
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

17

◆ Patates estofades amb hortalisses ◆
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

24

◆ Mongeta tendra saltejada ◆
Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

31

◆ Cigrons a la provençal ◆
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Rissotto de xampinyons
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre

1

DIJOUS

5

12

Espaguetis a la italiana
Tofu amb salsa de verdures
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

26

Tallarines al pesto
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

2

DIVENDRES

6

13

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita del temps

20

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

27

Crema de bròquil
Tofu amb verdures i curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2

DIMARTS

3

DIMECRES

4

DIJOUS

5

DIVENDRES

6

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja

10

Llenties estofades amb hortalisses
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

11

Bledes amb patata
Truita amb farina de cigró (**sense ou**)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

Espaguetis a la italiana
Tofu amb salsa de verdures
Amanida d'enciam **fula de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

13

Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja texturitzada (**sense formatge ni làctics**)
Fruita del temps

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a la jardinera
Fruita del temps

17

Patates estofades amb hortalisses
Tofu amb salsa de soja (**sense mel**)
Amanida d'enciam
Fruita del temps

18

Arròs amb xampinyons
Croquetes de mill
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Fruita del temps

20

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 (amb beguda vegetal)

23

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

24

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de xampinyons amb farina de cigró (**sense ou**)
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja

26

Tallarines al pesto d'alfàbrega (**sense formatge ni làctics**)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

27

Crema de bròquil
Tofu amb verduretes i curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

31

Cigrons a la provençal
Croquetes de mil
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

1

2

3

***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

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita del temps

23

Crema suau de llenties amb carbasssa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMARTS

3

10

◆ Llenties estofades amb hortalisses
◆ Pollastre al forn amb poma
Fruita del temps

17

◆ Patates guisades amb hortalisses
◆ Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

24

◆ Mongeta tendra saltejada
◆ Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

31

◆ Cigrons a la provençal
◆ Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Rissotto de xampinyons
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb pernil
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense sucre

1

DIJOUS

5

12

◆ Espaguetis a la italiana
◆ Tofu amb salsa de verdures
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

19

◆ Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
◆ Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

26

Tallarines al pesto
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

2

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

#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.

DIVENDRES

6

13

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita del temps

20

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

27

Crema de bròquil
Estofat de gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill*
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita del temps

23

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

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Fogoner* a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

DIMARTS

3

10

◆ Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb poma
Fruita del temps

17

◆ Patates guisades amb hortalisses
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

24

◆ Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

31

◆ Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

4

11

Bledes amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Rissotto de xampinyons
Fogoner* empanat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb pernil
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural sense sucre

1

DIJOUS

5

12

◆ Espaguetis a la italiana
Rap* al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

19

◆ Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

26

◆ Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat (**Rap***)
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

2

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

#Plat especial sense marisc

DIVENDRES

6

13

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita del temps

20

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

27

Crema de bròquil
Estofat de gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

