

## DILLUNS

30

6

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

13

Macarrons integrals amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7

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

14

Llenties amb moniato  
Gall de Sant Pere al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8

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

15

Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

9

Espirals al funghi  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**DIJOUS GRAS**

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

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

10

Coliflor amb patata  
Rap a la marinera  
**Batut de fruites**

17

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

3

**\*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

30

6  
Arròs integral amb tomàquet  
Gallineta amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Iogurt natural sense sucre

13  
**Macarrons#** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20  
Festa

27  
Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7  
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Burrito#** amb **picada vegetal (amb tortita# i soja texturitzada sense gluten#)** (amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)  
Patates xips  
Fruita

14  
**Llenties\*** amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure i col**  
llombarda  
Fruita

21  
Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de **soja texturitzada sense gluten#**  
iogurt natural sense sucre

28  
**Llenties\*** amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

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

8  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita francesa  
Amanida d'encima **escarola i pipes\***  
de gira-sol  
Fruita

15  
Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Calamars a l'**andalusa casolans#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22  
Crema de pastanaga  
Ous **gratinats#** (amb maicena)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

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

9  
**Espirals#** al funghi  
Estofat de **gall dindi\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
Patates **fregides\*** casolanes  
Fruita

23  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

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

3

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa i**  
pastanaga  
Fruita

10  
Coliflor amb patata  
Rap a la **marinera\***  
**Batut de fruites**

17  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Puré de verdures  
**Pizza sense gluten#** casolana de cavalla  
Flam

24  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

3

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

## 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

30

6  
Arròs integral amb tomàquet  
Gallineta amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt de soja#**

13  
**Macarrons#** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20  
Festa

27  
Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7  
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Burrito#** amb **picada vegetal (amb tortita# i soja texturitzada sense gluten#)** (amb tomàquet, pebrot, ceba) **sense formatge**  
Patates xips  
Fruita

14  
**Llenties\*** amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21  
Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de **soja texturitzada sense gluten#**  
**logurt de soja#**

28  
**Llenties\*** amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

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

8  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita francesa  
Amanida d'encima **escarola i pipes\***  
de gira-sol  
Fruita

15  
Arros amb tomàquet, pèsols (**sense formatge**)  
Calamars a l'**andalusa casolans#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22  
Crema de pastanaga  
Ous **gratinats#** (amb maicena)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
**Macarrons#** amb tomàquet i trossets de vedella  
Fruita

9  
**Espirals#** amb xampinyons  
Estofat de **gall dindi\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
Patates **fregides\*** casolanes  
Fruita

23  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

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

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i pastanaga  
Fruita

10  
Coliflor amb patata  
Rap a la **marinera\***  
**Batut# de fruites** (amb beguda vegetal)

17  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
**Pizza sense gluten#** casolana de cavalla (**sense formatge ni làctics**)  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

24  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam \*  
**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

30

6

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

13

Macarrons integrals amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7

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

14

Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
**logurt natural sense lactosa#**

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8

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

15

Arros amb tomàquet, pèsols i  
**formatge#**  
Calamars a l'**andalusa\*** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
Ous **gratinats#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

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

9

Espirals amb xampinyons  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**DIJOUS GRAS**

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

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

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

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

10

Coliflor amb patata  
Rap a la marinera  
**Batut# de fruites (amb llet sense  
lactosa#)**

17

**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**  
Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla (amb  
**formatge#**)  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
**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

30

6  
Arròs integral amb tomàquet  
Gallineta amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Iogurt natural sense sucre

13  
**Macarrons#** amb verdures  
Trita de patates amb farina de cigrò  
(sense ou)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20  
Festa

27  
Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7  
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Burrito#** amb **picada vegetal (amb tortita#)** i soja texturitzada (amb tomàquet, pebrot, ceba i **formatge#**)  
Patates xips  
Fruita

14  
**Llenties\*** amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21  
Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de soja texturitzada  
Iogurt natural sense sucre

28  
**Llenties\*** amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

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

8  
Cigrons estofats amb espinacs  
Trita francesa amb farina de cigrò  
(sense ou)  
Amanida d'encima **escarola** i **pipes\***  
de gira-sol  
Fruita

15  
Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Calamars a **l'andalusa casolans#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22  
Crema de pastanaga  
Trita francesa amb farina de cigrò  
(sense ou)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
**Macarrons#** amb tomàquet i trossets de vedella  
Fruita

9  
**Espirals#** amb xampinyons  
Estofat de **gall dindi\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
Patates **fregides\*** casolanes  
Fruita

23  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

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

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Trita a la paisana amb farina de cigrò  
(sense ou)  
Amanida d'encima **lollo rosa** i pastanaga  
Fruita

10  
Coliflor amb patata  
Rap a la **marinera\***  
**Batut de fruites**

17  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
**Pizza#** casolana de cavalla (amb **formatge#**)  
**Flam\***

24  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
**Macedònia de fruites**

3

**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  
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

30

6  
Arròs integral amb tomàquet  
Gallineta amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

13

Macarrons integrals amb verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xips  
Fruita

14

Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8

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

15

Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

9

Espirals al funghi  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16

### DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Salsixes vegetals  
Patates fregides casolanes  
Fruita

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

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

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

10

Coliflor amb patata  
Rap a la marinera  
**Batut de fruites**

17

### ÀPAT DE CARNESTOLTES

Puré de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**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

30

6  
Arròs integral amb tomàquet  
Gallineta amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

13

Macarrons integrals amb verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xips  
Fruita

14

Llenties amb moniato  
Gall de Sant Pere al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8

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

15

Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1



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

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

9

Espirals al funghi  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16

### DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Salsixes vegetals  
Patates fregides casolanes  
Fruita

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

\*Plat o producte sense carn, ni traces.

#Producte especial sense carn.

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

10

Coliflor amb patata  
Rap a la marinera  
**Batut de fruites**

17

### ÀPAT DE CARNESTOLTES

Puré de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**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



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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

30

## DIMARTS

31

## DIMECRES

1

## DIJOUS

2

## DIVENDRES

3

6

Arròs integral amb tomàquet casolà  
Gallineta al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt **desnatat** natural sense sucre

13

Macarrons integrals amb verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet casolà  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

7

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

14

Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada (sofregit casolà)  
logurt **desnatat** natural sense sucre

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

8

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

15

Arròs amb tomàquet casolà, pèsols i  
una mica de formatge  
Calamars a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1



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

9

Espirals amb xampinyons  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**DIJOUS GRAS**

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

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

a més a més

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

10

Coliflor amb patata  
Rap amb sofregit casolà de tomàquet  
**Batut de fruites** (amb llet desnatada)

17

**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**

Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla (tomàquet  
casolà i una mica de formatge)  
logurt **desnatat** natural sense sucre

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**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

## DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

30

6

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

13

Macarrons integrals amb verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

27  
Arròs integral amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7

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

14

Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8

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

15

Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i trossets de  
pollastre  
Fruita

9

Espirals al funghi  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
**DIJOUS GRAS**

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

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

10

Coliflor amb patata  
Pollastre amb salsa de tomàquet  
**Batut de fruites**

17

**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**  
Purè de verdures  
Pizza casolana de xampinyons  
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**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

30

6  
Arròs integral amb tomàquet  
Trita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

13  
Macarrons integrals amb verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20  
Festa

27  
Arròs integral amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xips  
Fruita

14  
Llenties amb moniato  
Tofu al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21  
Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

28  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8  
Cigrons estofats amb espinacs  
Trita francesa  
Amanida d'encima **escarola** i pipes de  
gira-sol  
Fruita

15  
Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22  
Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet amb  
bolonyesa vegetal  
Fruita

9  
Espirals al funghi  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Salsitxes vegetals  
Patates fregides casolanes  
Fruita

23  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

10  
Coliflor amb patata  
Seitan amb salsa de tomàquet  
**Batut de fruites**

17  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Puré de verdures  
Pizza casolana de xampinyons  
Flam

24  
Amanida completa amb enciam, nous i  
formatge fresc  
Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
**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

30

## DIMARTS

31

## DIMECRES

1

## DIJOUS

2

## DIVENDRES

3

6

Arròs integral amb tomàquet  
*Truita* amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

13

Macarrons integrals amb verdures  
*Truita* de patates amb farina de cigrò  
(**sense ou**)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet  
*Truita* a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

7

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

14

Llenties amb moniato  
Tofu al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
logurt de soja

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

8

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

15

Arros amb tomàquet, pèsols  
(sense formatge ni làctics)  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
*Truita* amb farina de cigrò (**sense ou**)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

9

Espirals amb xampinyons  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16

### **DIJOUS GRAS**

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

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

10

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
*Truita* a la paisana amb farina de cigrò  
(**sense ou**)  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

17

### **ÀPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
Pizza casolana de xampinyons (**sense**  
formatge ni làctics)  
**Crema de soja (sabor xocolata)**

24

Amanida completa amb enciam, nous i  
pera  
Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
**Macedònia de fruites**

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

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

30

31

1

2

3

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

Espinacs amb patata  
Canelons de carn gratinats  
Fruita

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i pastanaga  
Fruita

6

7

8

9

10

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

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

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

Espirals al funghi  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

Coliflor amb patata  
Seitan amb salsa de tomàquet  
**Batut de fruites**

13

14

15

**DIJOUS GRAS**

17

Macarrons integrals amb verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col llombarda  
Fruita

Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

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

**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**  
Purè de verdures  
Pizza casolana de xampinyons  
Flam

20

21

22

23

24

Festa

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

Arròs saltejat amb xampinyons  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

28

1

2

3

Arròs integral amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

**\*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

30

6

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

13

Macarrons integrals amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

27  
Arròs integral amb tomàquet  
Palometa\* a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7

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

14

Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8

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

15

Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
**Fogoner\*** empanat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
Canelons de carn gratinats  
Fruita

9

Espirals al funghi  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**DIJOUS GRAS**

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

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat (**Rap\***)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

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

**#Plat especial sense marisc**

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

10

Coliflor amb patata  
**Rap\* amb sofregit de tomàquet**  
**Batut de fruites**

17

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Puré de verdures  
Pizza casolana de cavalla\*  
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**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

