

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

**#Producte especial sense carn.**

6

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

13

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

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Egletí al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

27

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

7

Col amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

14

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

21

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

28

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

1

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
/Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

8

APAT DEL DIA DE LA DONA  
Brou vegetal de pagesa  
Bacallà al forn  
Xips de remolatxa  
Batut de llet i fruita

15

Rissotto de xampinyons  
Tiretes de lluç arrebossades  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

22

Crema de bròquil  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

29

Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

2

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus seitan a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

16

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

23

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

30

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita del temps

3

Macarrons amb verdures  
Trita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

10

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

17

**Festa**

24

Crema suau de lentilles amb carbassa i pastanaga  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

31

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES ILS 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)



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

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

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

1  
Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
/Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

2  
Cigrons estofats amb carbassa  
**Daus\*** de porc a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

3  
**Macarrons#** amb verdures  
Trita de patates i ceba sense ou  
(amb **farina de cigró sense gluten#**)  
Amanida d'enciam i remolatxa

6  
**Lenties\*** estofades amb hortalisses  
**Daus\*** de gall dindi amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

7  
Col amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

8  
**ÀPAT DEL DIA DE LA DONA**  
Brou de pagesa (amb **pasta#**)  
Pollastre al forn  
**Xips de remolatxa\***  
Batut de llet i fruita

9  
Arròs integral amb verdures  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella#** pipes de gira-sol  
Fruita del temps

10  
Crema de carbassa  
Pastís de patata amb **soja texturitzada sense gluten#**  
(amb maicena)  
Fruita del temps

13  
Escudella barrejada amb brou vegetal (amb **pasta#**)  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
Fruita del temps

14  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre **agredolç# (amb salsa de soja sense gluten)**  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

15  
Rissotto de xampinyons  
Tiretes de lluç **arrebossades#**  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

16  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
**Macarrons#** amb bolonyesa vegetal de **lienties\***  
Formatge ratllat  
Fruita del temps

17  
**Festa**

20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Egletí al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

21  
Mongeta tendra saltejada  
**Quinoa\*** amb cigrons i verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

22  
Crema de bròquil  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

23  
**Tallarines#** al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

24  
Crema suau de **lienties\*** amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

27  
**Espaguetis#** amb verdures i **salsa de soja#**  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

28  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives  
logurt natural sense sucre

29  
Crema de porros  
**Llienties\*** guisades amb arròs  
Fruita del temps

30  
Espinacs amb patata  
**Canelons de carn gratinats#**  
Fruita del temps

31  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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

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

6

**Lienties\*** estofades amb hortalisses  
**Daus\*** de gall dindi amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

13

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

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Egletí al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja#**

27

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

## DIMARTS

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

7

Col amb patata  
Trita a la francesa\*  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

14

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

21

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

28

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

## DIMECRES

1

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
/Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt de soja#**

8

**ÀPAT DEL DIA DE LA DONA**  
Brou de pagesa (amb **pasta#**)  
Pollastre al forn  
**Xips de remolatxa\***  
Batut de **beguda vegetal#** i fruita

15

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

22

Crema de bròquil  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

29

Crema de porros  
**Lienties\*** guisades amb arròs  
Fruita del temps

## DIJOUS

2

Cigrons estofats amb carbassa  
**Daus\*** de porc a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** pipes de gira-sol  
Fruita del temps

16

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
**Macarrons#** amb bolonyesa vegetal de **lienties\***  
Fruita del temps

23

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

30

Espinacs amb patata  
**Macarrons#** amb tomàquet i trossets de vedella (**sense** formatge ni làctics)  
Fruita del temps

## DIVENDRES

3

**Macarrons#** amb verdures  
Trita de patates i ceba sense ou (amb **farina de cigró sense gluten#**)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

10

Crema de carbassa  
Pastís de patata amb **soja texturitzada sense gluten#** (amb maicena, **sense** làctics)  
Fruita del temps

17

**Festa**

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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

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

**# Producte especial sense lactosa**

**6**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**13**  
Escudella barrejada amb brou vegetal  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
Fruita del temps

**20**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Egletí al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

**27**  
Espaguetis integrals amb verdures i salsa de soja  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**7**  
Col amb patata  
Trita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**14**  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita del temps

**21**  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-Cous amb cigrons i verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**28**  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

**1**  
Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
/Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

**8**  
**ÀPAT DEL DIA DE LA DONA**  
Brou de pagesa  
Pollastre al forn  
**Xips de remolatxa\***  
Batut de **llet#** i fruita

**15**  
Arròs amb xampinyons  
Tiretes de lluç **arrebossades\***  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

**22**  
**Crema\*** de bròquil  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

**29**  
**Crema\*** de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

**2**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de porc a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

**9**  
Arròs integral amb verdures  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**16**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties  
**Formatge ratllat#**  
Fruita del temps

**23**  
Tallarines al pesto (amb **formatge#**)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

**30**  
Espinacs amb patata  
**Canelons de carn gratinats sense al·lergens#**  
Fruita del temps

**3**  
Macarrons amb verdures  
Trita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**10**  
Crema de carbassa  
Pastís de patata amb soja texturitzada (amb **formatge#**)  
Fruita del temps

**17**  
**Festa**

**24**  
**Crema\*** suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**31**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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

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

6

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

13

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

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Eglesià al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

27

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

## DIMARTS

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

7

Col amb patata  
*Truita* de **formatge#** amb farina de cigrò (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita del temps

21

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

28

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

## DIMECRES

1

Bròquil amb patata  
*Truita* de xampinyons amb farina de cigrò (sense ou)  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

8

**ÀPAT DEL DIA DE LA DONA**  
Brou de pagesa (amb **pasta#**)  
Pollastre al forn  
**Xips\*** de remolatxa  
Batut de llet i fruita

15

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

22

Crema de bròquil  
*Truita* de patates amb farina de cigrò (sense ou)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

29

Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

## DIJOUS

2

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de porc a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermellai** pipes de gira-sol  
Fruita del temps

16

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

23

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

30

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

## DIVENDRES

3

**Macarrons#** amb verdures  
*Truita* de patates i ceba amb farina de cigrò (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

10

Crema de carbassa  
**Pastís\*** de patata amb soja texturitzada (amb **formatge#**)  
Fruita del temps

17

**Festa**

24

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

31

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

## 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

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

6

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

13

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

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Egletí al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

27

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

## DIMARTS

7

Col amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

21

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

28

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

## DIMECRES

1

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
/Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

8

APAT DEL DIA DE LA DONA  
Brou vegetal de pagesa  
Pollastre al forn  
Xips de remolatxa  
Batut de llet i fruita

15

Rissotto de xampinyons  
Tiretes de lluç arrebossades  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

22

Crema de bròquil  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

29

Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

## DIJOUS

2

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de seitan a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

16

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

23

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

30

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita del temps

## DIVENDRES

3

Macarrons amb verdures  
Trita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

10

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

17

**Festa**

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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

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

**#Producte especial sense carn.**

6

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

13

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

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Egletí al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

27

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

## DIMARTS

7

Col amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

14

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

21

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

28

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

## DIMECRES

1

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
/Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

8

APAT DEL DIA DE LA DONA

Brou vegetal de pagesa  
Bacallà al forn  
Xips de remolatxa  
Batut de llet i fruita

15

Rissotto de xampinyons  
Tiretes de lluç arrebossades  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

22

Crema de bròquil  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

29

Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

## DIJOUS

2

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus seitan a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

16

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

23

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

30

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita del temps

## DIVENDRES

3

Macarrons amb verdures  
Trita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

10

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

17  
**Festa**

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

6

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

13

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

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Egletí al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt **desnatat** natural sense sucre

27

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

7

Col amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

21

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

28

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

1

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons /Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt **desnatat** natural sense sucre

8

### APAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa  
Pollastre al forn  
Xips de remolatxa  
Batut de llet **desnatada** i fruita

15

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

22

Crema de bròquil  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

29

Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

2

Cigrons estofats amb carbassa  
Carn magra a la planxa amb orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures  
Rap al forn  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

16

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

23

Tallarines amb alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

30

Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i trossets de vedella  
Fruita del temps

3

Macarrons amb verdures  
Truita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

10

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

17

**Festa**

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana de pebrots  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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@fundesplai.org





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**6**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**7**  
Col amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**8**  
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA  
Brou vegetal de pagesa  
Pollastre al forn  
Xips de remolatxa  
Batut de llet i fruita

**9**  
Arròs integral amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**10**  
Crema de carbassa  
Pastís de patata amb soja texturitzada  
Fruita del temps

**13**  
Escudella barrejada amb brou vegetal  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Fruita del temps

**14**  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**15**  
Rissotto de xampinyons  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

**16**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita del temps

**17**  
**Festa**

**20**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Seitan al forn  
Guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre

**21**  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-Cous amb cigrons i verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**22**  
Crema de bròquil  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

**23**  
Tallarines al pesto  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

**24**  
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**27**  
Espaguetis integrals amb verdures i salsa de soja  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**28**  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives  
logurt natural sense sucre

**29**  
Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

**30**  
Espinacs amb patata  
Canelons vegetals gratinats  
Fruita del temps

**31**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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)



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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**6**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**7**  
Col amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**1**  
Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
/Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

**8**  
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA  
Brou vegetal de pagesa  
Rotllets de primavera  
Xips de remolatxa  
Batut de llet i fruita

**2**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de seitan a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

**3**  
Macarrons amb verdures  
Trita de patates i ceba amb farina  
de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**9**  
Arròs integral amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**10**  
Crema de carbassa  
Pastís de patata amb soja  
texturtitzada  
Fruita del temps

**13**  
Escudella barrejada amb brou  
vegetal  
Mandonguilles vegetals a la  
jardinera  
Fruita del temps

**14**  
Patates estofades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa agredolça  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**15**  
Rissotto de xampinyons  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam **escarola** i  
pastanaga  
Fruita del temps

**16**  
Amanida completa amb pera, nous i  
blat de moro  
Macarrons integrals amb bolonyesa  
vegetal de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita del temps

**17**  
**Festa**

**20**  
Arròs integral amb salsa de  
tomàquet  
Seitan al forn  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

**21**  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-Cous amb cigrons i verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**22**  
Crema de bròquil  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

**23**  
Tallarines al pesto  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

**24**  
Crema suau de llenties amb  
carbassa i pastanaga  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**27**  
Espaguetis integrals amb  
verdures i salsa de soja  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**28**  
Cigrons a la provençal  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i  
olives  
logurt natural sense sucre

**29**  
Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

**30**  
Espinacs amb patata  
Canelons vegetals gratinats  
Fruita del temps

**31**  
Mongetes blanques saltejades amb  
all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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

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

**6**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**13**  
Escudella barrejada amb brou vegetal  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Fruita del temps

**20**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Seitan al forn  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt de soja

**27**  
Espaguetis integrals amb verdures i salsa de soja  
Trita a la francesa amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**7**  
Col amb patata  
Trita amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**14**  
Patates estofades amb hortalisses  
Daus de tofu amb salsa de soja (sense mel)  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

**21**  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-Cous amb cigrons i verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**28**  
Cigrons a la provençal  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives  
logurt de soja

**1**  
Bròquil amb patata  
Trita de xampinyons amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i olives  
logurt de soja

**8**  
**ÀPAT DEL DIA DE LA DONA**  
Brou vegetal de pagesa  
Rotllets de primavera  
Xips de remolatxa  
Batut de beguda vegetal i fruita

**15**  
Arròs amb xampinyons  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

**22**  
Crema de bròquil  
Trita de patates amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

**29**  
Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

**2**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de seitan a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

**9**  
Arròs integral amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

**16**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties  
Fruita del temps

**23**  
Tallarines al pesto (sense formatge ni làctics)  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

**30**  
Espinacs amb patata  
Macarrons amb tomàquet i bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita del temps

**3**  
Macarrons amb verdures  
Trita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**10**  
Crema de carbassa  
Pastís de patata amb soja texturitzada (sense formatge ni làctics)  
Fruita del temps

**17**  
**Festa**

**24**  
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Trita a la francesa amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**31**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la paisana amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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

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

**6**  
 Llenties estofades amb hortalisses  
 Daus de gall dindi amb salsa de poma  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps

**13**  
 Escudella barrejada amb brou vegetal  
 Mandonguilles de vedella a la jardinera  
 Fruita del temps

**20**  
 Arròs integral amb salsa de tomàquet  
 Seitan al forn  
 Guarnició de pastanaga i olives  
 logurt natural sense sucre

**27**  
 Espaguetis integrals amb verdures i salsa de soja  
 Trita a la francesa  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita del temps

**7**  
 Col amb patata  
 Trita de formatge  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita del temps

**14**  
 Patates estofades amb hortalisses  
 Pollastre agredolç  
 Amanida d'enciam i formatge fresc  
 Fruita del temps

**21**  
 Mongeta tendra saltejada  
 Cous-Cous amb cigrons i verdures  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps

**28**  
 Cigrons a la provençal  
 Pit de pollastre arrebossat  
 Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives  
 logurt natural sense sucre

**1**  
 Bròquil amb patata  
 Remenat d'ou amb xampinyons  
 /Trita de xampinyons  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural sense sucre

**8**  
APAT DEL DIA DE LA DONA  
 Brou de pagesa  
 Pollastre al forn  
 Xips de remolatxa  
 Batut de llet i fruita

**15**  
 Rissotto de xampinyons  
 Croquetes de mill  
 Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
 Fruita del temps

**22**  
 Crema de bròquil  
 Trita de patates  
 Amanida d'enciam i poma  
 Fruita del temps

**29**  
 Crema de porros  
 Llenties guisades amb arròs  
 Fruita del temps

**2**  
 Cigrons estofats amb carbassa  
 Daus de porc a l'orenga  
 Tomàquet al forn  
 Fruita del temps

**9**  
 Arròs integral amb verdures  
 Trita a la francesa  
 Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
 Fruita del temps

**16**  
 Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
 Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties  
 Formatge ratllat  
 Fruita del temps

**23**  
 Tallarines al pesto  
 Tofu amb verdures  
 Amanida d'enciam i germinats  
 Fruita del temps

**30**  
 Espinacs amb patata  
**Canelons de carn gratinats#**  
 Fruita del temps

**3**  
 Macarrons amb verdures  
 Trita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita del temps

**10**  
 Crema de carbassa  
 Pastís de patata amb soja texturitzada  
 Fruita del temps

**17**  
**Festa**

**24**  
 Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
 Aletes de pollastre al forn  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita del temps

**31**  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Trita a la paisana  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

## 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)



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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
 esplaiescola@fundesplai.org



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

**#Plat especial sense marisc**

6

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

13

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

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
**Gall de Sant Pere\*** al forn amb llimona  
Guarnició de pastanaga i olives logurt natural sense sucre

27

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

7

Col amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

21

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

28

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

1

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons /Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

8

**ÀPAT DEL DIA DE LA DONA**

Brou de pagesa  
Pollastre al forn  
Xips de remolatxa  
Batut de llet i fruita

15

Risotto de xampinyons  
**Fogoner\*** empanat  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

22

Crema de bròquil  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

29

Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

2

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de porc a l'orenga  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures  
Rap\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

16

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

23

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

30

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

3

Macarrons amb verdures  
Truita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

10

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

17

**Festa**

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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

