

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Puré de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Egletí al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa vegetal
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Maires arrebossades
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

22
Llenties amb verduretes i curri
Gall de Sant Pere a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
Iogurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

***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)



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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Purè de verdures
Pizza massa sense gluten# amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural sense sucre

8
Llenties* amb sofregit
Calamars a l'**andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Espirals# amb salsa de tomàquet
Formatge ratllat
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastís de patata amb **soja texturitzada sense gluten#** (amb maicena)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus* de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Maires **arrebossades#**
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de **llenties***
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

22
Llenties* amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Quinoa* amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines# al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
Iogurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus* de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis# amb verdures i **salsa de soja#**
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
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.

***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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

1
FESTA

8

Llenties* amb sofregit
Calamars a l'**andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15

Amanida de mongetes blanques
Daus* de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'encima (**#sense** formatge ni lactics)
Fruita del temps

22

Llenties* amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

29

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

DIMARTS

2

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa (**#sense** formatge ni lactics)
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

16

Verdura tricolor amb **maionesa***
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

23

Crema de porro
Quinoa* amb cigrons i verdures
Fruita del temps

30

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

DIMECRES

3

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

17

Arròs tres colors
Maires **arrebossades#**
Amanida d'**escarola** pastanaga
Fruita del temps

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

31

Crema de mongeta blanca i porros
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

DIJOUS

4

Purè de verdures
Pizza massa sense gluten# amb bonyesa vegetal de **soja texturitzada#** (**#sense** formatge ni lactics)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Espirals# amb salsa de tomàquet (**#sense** formatge ni lactics)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

18

Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons# amb bonyesa vegetal de **llenties*** (**#sense** formatge ni lactics)
Fruita del temps

25

Tallarines# al pesto (**#sense** formatge ni lactics)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt de soja#

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

DIVENDRES

5

Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

12

Crema de carbassó
Pastís de patata amb **soja texturitzada sense gluten#** (amb maicena)
Batut amb beguda vegetal# de fruites

19

Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

26

Mongeta tendra amb patata
Daus* de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

***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)



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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Purè de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb **formatge sense lactosa#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense lactosa#

8
Llenties amb sofregit
Calamars a l'**andaluza***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Espirals amb salsa de tomàquet
Formatge ratllat#
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada) amb **formatge sense lactosa#**
Batut amb llet sense lactosa# i fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb **maionesa***
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Maires **arrebossades***
Amanida d'**escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat#
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

22
Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto amb **formatge sense lactosa#**
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt natural sense lactosa#

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

31
Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de gambetes (amb farina de cigrò sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Purè de verdures
Pizza# amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada (amb **formatge#**)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

8

Llenties amb sofregit
Calamars a l'**andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11

Espirals# amb salsa de tomàquet
Formatge ratllat#
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja texturitzada
(amb **formatge#**)
Batut de fruites

15

Amanida de mongetes blanques
Daus* de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita del temps

16

Verdura tricolor (**#sense** maionesa)
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17

Arròs tres colors
Maires **arrebossades#**
Amanida d'**escarola** pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat#
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates (amb farina de cigrò sense ou)
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

22

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23

Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

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

25

Tallarines# al pesto (amb **formatge#**)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongeta tendra amb patata
Daus* de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29

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

30

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

31

Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana (amb farina de cigrò sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Puré de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Maires arrebossades
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

22
Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
Iogurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

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)



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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Puré de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Egletí al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa vegetal
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Maires arrebossades
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

22
Llenties amb verduretes i curri
Gall de Sant Pere a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
Iogurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

***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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà
Truita de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Carn magra al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Purè de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada (sofregit casolà i una mica de formatge)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt **desnatat** natural sense sucre

8

Llenties amb sofregit casolà
Calamars a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11

Espirals amb salsa de tomàquet casolana
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada i sofregit casolà i una mica de formatge)
Batut de fruites (amb llet desnatada)

15

Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i un tal de formatge fresc
Fruita del temps

16

Verdura tricolor (sense maionesa)
Carn magra de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17

Arròs tres colors
Maires a la planxa
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties (sofregit casolà)
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt **desnatat** natural sense sucre

22

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23

Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Tallarines al pesto (amb una mica de formatge ratllat)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt **desnatat** natural sense sucre

26

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29

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

30

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

31

Crema de mongeta blanca i porros
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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Puré de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Seitan al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal (amb soja texturitzada)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa vegetal
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Formatge edam arrebossat
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

22
Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Seitan al forn
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Seitan amb verduretes
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
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)



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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Puré de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Seitan al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Tofu amb verduretes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal (amb soja texturitzada)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa vegetal
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Formatge edam arrebossat
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

22
Llenties amb verduretes i curri
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Seitan al forn
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Seitan amb verduretes
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa (amb farina de cigró sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Purè de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada (sense làctics)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Seitan al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

8
Llenties amb sofregit
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita amb farina de cigró sense ou
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Espirals amb salsa de tomàquet
Truita amb farina de cigró sense ou
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada, sense làctics amb sofregit)
Batut amb beguda vegetal de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Truita amb farina de cigró sense ou
Amanida d'enciam
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa vegetal
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Croquetes de mill
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita de patates (amb farina de cigró sense ou)
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja

22
Llenties amb verdures i curri
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de xampinyons (amb farina de cigró sense ou)
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto (sense formatge ni làctics)
Seitan al forn
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt de soja

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Seitan amb verdures
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja

31
Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana (amb farina de cigró sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

***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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la **francesa***
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Puré de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Seitan al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Croquetes de mill#
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel-linis de formatge* amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Formatge edam arrebossat
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

22
Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Seitan al forn
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Seitan amb verduretes
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

***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)



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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truitada a la **francesa***
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Puré de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere* al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Croquetes de mill#
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truitada de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel-linis de formatge* amb salsa de tomàquet
Fogoner* al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Gall de Sant Pere* arrebossat
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truitada de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

22
Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truitada de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat (**Rap***)
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
logurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Fogoner* a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
Truitada a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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

