

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

*Plat o producte sense carn, ni traces.
Festa

#Producte especial sense carn.

2

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

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

10

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11

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

12

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

15

Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb salsa de
verdures
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17

Lasanya de verdures
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Rissoto de xampinyons
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
pastanaga

22

Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Peix blanc** al forn/planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23

Pizza Margarita (amb salsa de
tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons
(tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

24

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

25

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de pèsols
Canelons de bacallà gratinats
Macedònia de fruites

29

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verdurettes
Peix blau** al forn amb salsa de
tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30

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

31

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

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

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

8

Arròs integral amb tomàquet

Croquetes de mill#

Guarnició de pastanaga i blat de moro

logurt de soja#

15

Escudella barrejada (brou vegetal, amb

pasta#)

Peix blanc** al forn amb salsa de verdures

Fruita

22

Crema* suau de **lenties*** amb carbassa i pastanaga

Aletes de pollastre al forn

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

29

Espaguetis# amb **salsa de soja sense gluten#** i verdures

Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

DIMARTS

*Plat o producte sense gluten, proteïna llet de vaca (PLV) ni traces. Revisar etiquetatge del producte.

#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

9

Bledes amb patata

Truita a la francesa

(sense formatge ni làctics)

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses

◆ Pollastre **agredolç#** (amb **salsa de soja sense gluten#**)

Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)

Fruita

23

Pizza# Margarita (amb salsa de tomàquet i **formatge vegà** (sense formatge ni làctics))

Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)

Fruita

Fruita

30

Cigrons a la provençal

Pit de pollastre **empanat#**

Amanida d'enciam i olives

Fruita

DIMECRES

3

Festa

10

Lenties* estofades amb hortalisses

◆ **Hamburguesa*** de vedella

Amanida d'enciam i poma

Fruita

17

◆ **Lasanya pasta SHCAR®#** de verdures (sense formatge ni làctics)

Amanida completa de **lenties*** (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)

Fruita

24

Arròs integral amb tomàquet

◆ Truita de **pernil*** / Ous remenats amb **pernil***

Amanida d'enciam i poma

Fruita

31

◆ **Crema*** de porro i patata

Lenties* guisades amb arròs

Fruita

DIJOUS

4

Festa

11

Espaguetis# a la italiana

◆ Peix blanc** al forn amb salsa verda

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

Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre

vermell

◆ Truita de patates

Amanida d'enciam i olives

Fruita

25

Tallarines# al pesto

(sense formatge ni làctics)

Peix fresc de mercat

◆ Amanida d'enciam **escarola** i germinats

logurt de soja#

1

DIVENDRES

5

Festa

12

Purè* de carbassa i pastanaga

◆ Pastís de patata amb **soja ECO texturitzada#** (amb maicena, sense formatge ni làctics)

Fruita

19

Arròs amb xampinyons

◆ **Tiretes** de peix blanc** **casolanes#** Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga

Batut# de fruites (amb **beguda vegetal#**)

Fruita

26

Crema de pèsols

◆ **Macarrons#** amb tomàquet i trossets de carn (sense formatge ni làctics)

Macedònia de fruites

2

**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

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

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

8

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

15

Escudella barrejada (brou vegetal, amb **pasta#**)
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Fruita

22

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

29

Espaguetis# amb **salsa de soja sense gluten#** i verdures
Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

2

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

9

Bledes amb patata
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16

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

23

Pizza# Margarita (amb salsa de tomàquet i **mozzarella#**)
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Festa

10

Llenties* estofades amb hortalisses
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17

Lasanya pasta SHCAR®# de verdures (amb **formatge#**)
Amanida completa de **lenties*** (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

24

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

31

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

4

Festa

11

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

18

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

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

1

5

Festa

12

Puré* de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **soja ECO texturitzada#** (amb maicena i **formatge#**)
Fruita

19

Arròs amb xampinyons
Tiretes de peix blanc** **casolanes#**
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)

26

Crema de pèsols
Macarrons# amb tomàquet i trossets de carn **gratinats amb formatge sense lactosa#**
Macedònia de fruites

2

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

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

***Plat o producte sense formatge ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

#Plat especial sense formatge.

1

Festa

2

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb tomàquet

Bunyols de bacallà*

Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Bledes amb patata

Truita a la francesa

(sense formatge ni làctics)

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses

Hamburguesa de vedella

Amanida d'enciam i poma

Fruita

11

Espaguetis a la italiana

Peix blanc** al forn amb salsa verda

Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i

pipes de gira-sol

Fruita

12

Purè de carbassa i pastanaga

Pastís de patata amb soja ECO texturitzada

(amb sofregit, sense formatge ni làctics)

Fruita

15

Escudella barrejada (brou vegetal)

Peix blanc** al forn amb salsa de verdures

Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses

Pollastre agredolç

Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)

Fruita

17

Lasanya# de verdures

(sense formatge ni làctics)

Amanida completa de llenties

(amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)

Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell

Truita de patates

Amanida d'enciam i olives

Fruita

19

Arròs amb xampinyons

Tiretes de peix blanc** casolanes

Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga

Batut de fruites

22

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga

Aletes de pollastre al forn

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

23

Pizza* Margarita (amb salsa de tomàquet i formatge *vegà* (sense formatge ni làctics)

Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)

Fruita

24

Arròs integral amb tomàquet

Truita de pernil / Ous remenats amb pernil

Amanida d'enciam i poma

Fruita

25

Tallarines al **pesto***

(sense formatge ni làctics)

Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam *escarola* i germinats

logurt natural ECO sense sucre

26

Crema* de pèsols

Macarrons amb bolonyesa de carn (sense formatge ni làctics)

Macedònia de fruites

29

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures

Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

30

Cigrons a la provençal

Pit de pollastre empanat

Amanida d'enciam i olives

Fruita

31

Crema de porro i patata

Llenties guisades amb arròs

Fruita

1

2

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

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
*Plat o producte sense lactosa, ni traces. Revisar Etiquetatge del producte.

Producte especial sense lactosa

8
Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

15
Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Fruita

22
Crema* suau de lleties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdurettes
Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

2
Festa

9
Bledes amb patata
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16
Patates guisades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Fruita

23
Pizza# Margarita (amb salsa de tomàquet i **mozzarella#**)
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3
Festa

10
Lleties estofades amb hortalisses
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17
Lasanya de verdures
(amb **formatge#**)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de **pernil*** / Ous remenats amb **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

31
Crema* de porro i patata
Lleties guisades amb arròs
Fruita

4
Festa

11
Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

18
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

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

5
Festa

12
Puré* de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (amb **formatge#**)
Fruita

19
Arròs amb xampinyons
Tiretes de peix blanc** **casolanes***
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga
Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)

26
Crema de pèsols
Macarrons amb tomàquet i trossets de carn **gratinats amb formatge sense lactosa#**
Macedònia de fruites

2
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

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

*Plat o producte sense sal, PLV, ou, ni traces. Revisa el etiquetatge del producte.

#Producte especial sense sal, PLV, ou.

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. Són sense gluten. *Aquest menú és cuinat sense sal afegida. **Les verdures i ingredients d'aquest menú es prioritzaran en format Fresc.

8
Arròs integral amb tomàquet casolà
Croquetes de mill#
Guarnició de **pastanaga**** (sense blat de moro)
logurt de soja#

9
Bledes amb patata
Trita (sense ou) amb farina de cigrò (sense formatge ni làctics)
Amanida d'enciam d'enciam (sense blat de moro)
Fruita

10
Lenties* estofades amb **hortalisses****
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11
Espaguetis# a la italiana
Peix blanc** al forn amb **salsa verda****
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* (sense pipes de gira-sol)
Fruita

12
Puré* de **carbassa i pastanaga****
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (amb sofregit, sense formatge ni làctics)
Fruita

15
Escudella barrejada (brou vegetal, amb **pasta#**)
Peix blanc** al forn amb **salsa de verdures****
Fruita

16
Patates guisades amb **hortalisses****
Pollastre a la planxa (sense salsa agredolça)
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

17
Lasanya pasta ORGRAN *# de verdures** (sense formatge ni làctics)
Amanida** completa de lleties (amb tomàquet i cogombre), sense blat de moro i olives verdes)
Fruita

18
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de patates
Amanida d'enciam (sense olives)
Fruita

19
Arròs amb **xampinyons****
Tiretes de peix blanc** **casolanes#**
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga
Batut# de fruites (amb **beguda vegetal#**)

22
Crema* suau de **lleties*** amb **carbassa i pastanaga****
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23
Pizza# Margarita (amb salsa de tomàquet casolana i **formatge vegà** (sense formatge ni làctics))
Amanida** completa de cigrons (amb tomàquet i cogombre); sense blat de moro i olives verdes
Fruita

24
Arròs integral amb tomàquet casolà
Trita (sense ou) amb farina de cigrò (sense elaborats càrnics)
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25
Tallarines# al pesto (sense formatge ni làctics)
Peix fresc de mercat**
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt de soja#

26
Crema de pèsols
Macarrons# amb tomàquet casolà i trossets de carn (sense formatge ni làctics)
Macedònia de fruites

29
Espaguetis# amb **verdurettes*** (sense salsa de soja)
Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet casolana
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam (sense olives)
Fruita

31
Crema* de **porro**** i patata
Lenties* guisades amb arròs
Fruita

1

Les elaboracions dels plats amb peix blanc (sense bacallà ni fogoner) i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

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

****Les elaboracions dels plats amb peix blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

1
Festa
8
Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

2
Festa
9
Bledes amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

3
Festa
10
Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

4
Festa
11
Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

5
Festa
12
Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

15
Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb salsa de
verdures
Fruita

16
Patates guisades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17
Lasanya de verdures
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

18
Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Rissoto de xampinyons
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
pastanaga

22
Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23
Pizza Margarita (amb salsa de
tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons
(tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

24
Arròs integral amb tomàquet
Trita de xampinyons / Ous remenats
amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt natural ECO sense sucre

Batut de fruites
26
Crema de pèsols
Canelons de bacallà gratinats
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verdurettes
Peix blau** al forn amb salsa de
tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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

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

Festa

2

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb tomàquet
 Bunyols de bacallà
 Guarnició de pastanaga i blat de moro
 logurt natural ECO sense sucre

9

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

10

Llenties estofades amb hortalisses
 Hamburguesa vegetal
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

11

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

12

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

15

Escudella barrejada (brou vegetal)
 Peix blanc** al forn amb salsa de
 verdures
 Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses
 Tofu amb salsa agredolça
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

17

Lasanya de verdures
 Amanida completa de llenties
 (amb tomàquet, blat de moro i olives
 verdes)
 Fruita

18

Cigrans saltejats amb all i pebre
 vermell
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

19

Rissoto de xampinyons
 Tiretes de peix blanc** casolanes
 Amanida d'enciam *lollo rosa* i
 pastanaga

22

Crema suau de llenties amb carbassa i
 pastanaga
 Peix blanc** al forn/planxa
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

23

Pizza Margarita (amb salsa de
 tomàquet i mozzarella)
 Amanida completa de cigrons
 (tomàquet, blat de moro i olives
 verdes)
 Fruita

24

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

25

Tallarines al pesto
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam *escarola* i germinats
 logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de pèsols
 Canelons de bacallà gratinats
Macedònia de fruites

29

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
 verdures
 Peix blau** al forn amb salsa de
 tomàquet
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita

30

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

31

Crema de porro i patata
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals



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

a més a més

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

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

***Plat o producte sense fruits secs, ni traces.**

#Producte especial sense fruits secs.

8

Arròs integral amb tomàquet

Croquetes de mill#

Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

15

Escudella barrejada (brou vegetal)

Peix blanc** al forn amb **salsa*** de verdures

Fruita

22

Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga

Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

29

Espaguëtis integrals amb **salsa*** de soja i verdurettes

Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet

Amanida d'enciam i cogombre Fruita

2

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

9

Bledes amb patata

Truita de formatge

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses

Pollastre **agredolç***

Amanida d'enciam i formatge fresc

Fruita

23

Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)

Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)

Fruita

30

Cigrons a la provençal

Pit de pollastre **empanat***

Amanida d'enciam i olives

Fruita

3

Festa

10

Lleties estofades amb hortalisses

Hamburguesa de vedella

Amanida d'enciam i poma

Fruita

17

Lasanya* de verdures

Amanida completa de lleties

(amb tomàquet, blat de moro i olives

verdes)

Fruita

24

Arròs integral amb tomàquet

Truita de pernil / Ous remenats amb pernil

Amanida d'enciam i poma

Fruita

31

Crema de porro i patata

Lleties guisades amb arròs

Fruita

4

Festa

11

Espaguëtis a la italiana

Peix blanc** al forn amb salsa verda

Amanida d'enciam **fulla de roure**

vermella (sense pipes de gira-sol)

Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre

vermell

Truita de patates

Amanida d'enciam i olives

Fruita

25

Tallarines **amb alfàbrega****

Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam **escarola** i germinats

logurt natural ECO sense sucre

5

Festa

12

Puré de carbassa i pastanaga

Pastís de patata amb **picada de tofu i**

seitán**

Fruita

19

Rissoto de xampinyons

Tiretes de peix blanc** **casolanes***

Amanida d'enciam **lollo rosa** i

pastanaga

Batut de fruites

26

Crema de pèsols

Macarrons a la bolonyesa de carn

gratinats*

Macedònia de fruites

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

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

8

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

15

Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb **salsa*** de
verdures
Fruita

22

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

29

Espaguëtis integrals amb **salsa de soja***
i verdures
Peix blau** al forn amb salsa de
tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

2

**Les elaboracions dels plats
amb peix blanc i blau, poden
sotmetre's a canvis segons
l'oferta de peix de mercat.

9

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

16

Patates guisades amb hortalisses
Pollastre **agredolç***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

23

Pizza* Margarita (amb salsa de
tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons
(tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Festa

10

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17

Lasanya* de verdures
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

24

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

31

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

4

Festa

11

Espaguëtis a la **italiana***
Peix blanc** al forn amb **salsa*** verda
Amanida d'enciam **fulla de roure**
vermella i pipes de gira-sol
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

Tallarines al **pesto***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
logurt natural ECO sense sucre

1

5

Festa

12

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

19

Rissoto de xampinyons
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam **lollo rosa** i
pastanaga

Batut de fruites

26

Crema de pèsols
Macarrons a la bolonyesa de carn
gratinats*
Macedònia de fruites

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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

*Plat o producte sense lleties.

Festa

2

**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

9

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

10

Patates estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11

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

12

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

15

Escudella* barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17

Lasanya de verdures
Amanida completa de patates i cavalla (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Rissoto de xampinyons
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga

22

Crema suau de carbassa i pastanaga (**sense lleties**)
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23

Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

24

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

25

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats logurt natural ECO sense sucre

26

Batut de fruites
Crema de pèsols
Canelons de carn gratinats
Macedònia de fruites

29

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Crema de porro i patata
Pèsols guisats amb arròs
Fruita

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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

*Plat o producte sense pinya.

Festa

2

**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

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

10

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma

Fruita*

11

Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de raure vermella* i pipes de gira-sol

Fruita*

12

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

Fruita*

15

Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb salsa de
verdures

Fruita*

16

Patates guisades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc

Fruita*

17

Lasanya de verdures
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives
verdes)

Fruita*

18

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

Fruita*

19

Rissoto de xampinyons
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
pastanaga

Batut de fruites*

22

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

Fruita*

23

Pizza* Margarita (amb salsa de
tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons
(tomàquet, blat de moro i olives
verdes)

Fruita*

24

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

Fruita*

25

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt natural ECO sense sucre

Fruita*

26

Crema de pèsols
Canelons de carn gratinats
Macedònia de fruites*

29

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verdures
Peix blau** al forn amb salsa de
tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre

Fruita*

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives

Fruita*

31

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs

Fruita*

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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
*Plat o producte sense préssec ni pell de fruita
Festa
*Menú elaborat sense sal iodada ni afegida.

2
Festa

3
Festa

4
Festa

5
Festa

8
Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9
Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

10
Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita*

11
Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita*

12
Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita*

15
Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Fruita*

16
Patates guisades amb hortalisses
Pollastre agre dolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

17
Lasanya de verdures
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita*

18
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

19
Rissoto de xampinyons
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga
Batut de fruites*

22
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

23
Pizza* Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita*

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam i poma*
Fruita*

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26
Crema de pèsols
Canelons de carn gratinats
Macedònia de fruites*

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

31
Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita*

1

2

**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

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
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

2
Festa

3
Festa

4
Festa

5
Festa

8
Arròs integral amb tomàquet casolà
Peix blanc** al forn
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

9
Bledes amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

10
Llenties estofades amb hortalisses
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11
Espaguetis a la italiana (sofregit casolà)
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

12
Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (sofregit casolà, amb una mica de formatge)
Fruita

15
Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Fruita

16
Patates guisades amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17
Lasanya de verdures (amb sofregit casolà, i una mica de beixamel)
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

18
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn/planxa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga
Batut de fruites (amb beguda vegetal)

22
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet casolana i una mica de mozzarella)
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

24
Arròs integral amb tomàquet casolà
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25
Tallarines al pesto (sense formatge ni làctics)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

26
Crema de pèsols
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i bolonyesa de carn magra (sense formatge ni làctics)
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet casolana
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

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

9

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

10

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11

Espaguetis a la italiana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam *fulla de roure*
vermella i pipes de gira-sol
Fruita

12

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

15

Escudella barrejada (brou vegetal)
Trita a la francesa farcida de verdures
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17

Lasanya de verdures
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Arròs amb xampinyons
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
pastanaga

22

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

23

Pizza Margarita (amb salsa de
tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons
(tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

24

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

25

Tallarines al pesto
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de pèsols
Macarrons amb tomàquet i bolonyesa
de soja texturitzada
Formatge ratllat
Macedònia de fruites

29

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verdurettes
Seitan amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30

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

31

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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

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

8

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

15

Escudella barrejada (brou vegetal)
Trita (sense ou) amb farina de cigrò
farcida de verdures
Fruita

22

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

29

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Seitan amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

2

Festa

9

Bledes amb patata
Trita (sense ou) amb farina de cigrò
farcida de *formatge vegà*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses
Tofu amb salsa de soja (**sense mel**)
Amanida d'enciam i *formatge vegà*
Fruita

23

Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i *formatge vegà*)
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Formatge vegà arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Festa

10

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17

Lasanya de verdures (amb sofregit i *formatge vegà*)
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

24

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

31

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

4

Festa

11

Espaguetis a la italiana
Trita (sense ou) amb farina de cigrò
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita (sense ou) amb farina de cigrò
farcida de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

Tallarines al pesto (amb *formatge vegà*)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt de soja

1

5

Festa

12

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

19

Arròs amb xampinyons
Formatge vegà arrebossat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga
Batut de fruites (amb beguda vegetal)

26

Crema de pèsols
Macarrons amb tomàquet i bolonyesa de soja texturitzada
Formatge vegà
Macedònia de fruites

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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

***Plat o producte sense peix, marisc, ni traces, testar etiquetatge del producte.**

#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.

1
Festa
8
Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

15
Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita a la francesa farcida de verdures
Fruita

22
Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

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

2
Festa
9
Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16
Patates guisades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

23
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3
Festa
10
Lleties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17
Lasanya de verdures
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

31
Crema de porro i patata
Lleties guisades amb arròs
Fruita

4
Festa
11
Espaguetis a la italiana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

18
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25
Tallarines al pesto
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt natural ECO sense sucre

1

5
Festa
12
Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita

19
Rissoto de xampinyons
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga

Batut de fruites
26
Crema de pèsols
Macarrons amb tomàquet i bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Macedònia de fruites

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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

*Plat o producte sense marisc, ni traces. Revisar Etiquetatge del producte.

#Plat especial sense marisc

1	2	3	4	5
Festa	Festa	Festa	Festa	Festa
8 Arròs integral amb tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO sense sucre	9 Bledes amb patata Trita de formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	10 Llenties estofades amb hortalisses Hamburguesa de vedella Amanida d'enciam i poma Fruita	11 Espaguëtis a la italiana Peix blanc** (Gall de Sant Pere*) al forn amb salsa verda Amanida d'enciam <i>fulla de roure vermella</i> i pipes de gira-sol Fruita	12 Purè de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
15 Escudella barrejada (brou vegetal) Peix blanc** (Fogoner*) al forn amb salsa de verdures Fruita	16 Patates guisades amb hortalisses Pollastre agredolç Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	17 Lasanya de verdures Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes) Fruita	18 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Trita de patates Amanida d'enciam i olives Fruita	19 Rissoto de xampinyons Peix blanc** (Gall de Sant Pere*) arrebossat Amanida d'enciam <i>lollo rosa</i> i pastanaga Batut de fruites
22 Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	23 Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella) Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes) Fruita	24 Arròs integral amb tomàquet Trita de pernil / Ous remenats amb pernil Amanida d'enciam i poma Fruita	25 Tallarines al pesto Peix fresc de mercat (Rap*) Amanida d'enciam <i>escarola</i> i germinats logurt natural ECO sense sucre	26 Crema de pèsols Macarrons amb tomàquet i bolonyesa de carn Formatge ratllat Macedònia de fruites
29 Espaguëtis integrals amb salsa de soja i verdures Peix blau** (Verat*) al forn amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i cogombre Fruita	30 Cigrons a la provençal Pit de pollastre empanat Amanida d'enciam i olives Fruita	31 Crema de porro i patata Llenties guisades amb arròs Fruita	1	2

**Les elaboracions dels plats amb peix*(sense marisc) blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

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

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

****Les elaboracions dels plats amb peix*(sense marisc) blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**
 Festa

3
 Festa

4
 Festa

5
 Festa

8
 Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill#
 Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

9
 Bledes amb patata
 Truita de **formatge#**
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

10
 Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa* de vedella
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

11
 Espaguetis a la italiana
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
 Fruita

12
Puré* de carbassa i pastanaga
 Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (amb **formatge#**)
 Fruita

15
 Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
 Fruita

16
 Patates guisades amb hortalisses
 Pollastre agredolç
 Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
 Fruita

17
 Lasanya de verdures (amb **formatge#**)
 Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
 Fruita

18
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

19
 Arròs amb xampinyons
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** arrebossat
 Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga
Batut# de fruites (amb **llet sense lactosa#**)

22
Crema* suau de llenties amb carbassa i pastanaga
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

23
Pizza# Margarita (amb salsa de tomàquet i **mozzarella#**)
 Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
 Fruita

24
 Arròs integral amb tomàquet
 Truita de **pernil*** / Ous remenats amb **pernil***
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

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

26
 Crema de pèsols
 Macarrons amb tomàquet i trossets de carn
gratinats amb formatge sense lactosa#
Macedònia de fruites

29
 Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Peix blau (Verat*)** al forn amb salsa de tomàquet
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita

30
 Cigrons a la provençal
 Pit de pollastre **empanat***
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

31
Crema* de porro i patata
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals



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



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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

***Plat o producte sense cacauet, avellana, poma/pera ni traces. Revisar etiquetatge del producte. #Plat especial sense cacauet, avellana, poma/pera .**

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

1
Festa
8
Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

2
Festa
9
Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

3
Festa
10
Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam (**sense poma**)
Fruita*

4
Festa
11
Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** (**sense pipes de gira-sol**)
Fruita*

5
Festa
12
Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **picada de tofu i seitán****
Fruita

15
Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb **salsa*** de verdures
Fruita*

16
Patates guisades amb hortalisses
Pollastre **agredolç***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

17
Lasanya* de verdures
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita*

18
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

19
Rissoto de xampinyons
Tiretes de peix blanc casolanes***
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Batut de fruites*

22
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

23
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita*

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam (**sense poma**)
Fruita*

25
Tallarines **amb alfàbrega****
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26
Crema de pèsols
Macarrons a la bolonyesa de carn gratinats*
Macedònia de fruites*

29
Espaguetis integrals amb **salsa*** de soja i verdures
Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

31
Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita*

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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

***Plat o producte sense llegums ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

#Plat especial sense llegums .

8
Arròs integral amb tomàquet
Peix blanc** al forn
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

15
Sopa* de pasta blanca (brou vegetal)
Peix blanc** al forn amb **salsa de verdures****
Fruita

22
Crema suau de carbassa i pastanaga (sense lleties)
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29
Espaguetis blancs amb verdurettes (sense salsa de soja)
Peix blau** al forn amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

9
Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16
Patates guisades amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

23
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Amanida completa de patates i cavalla (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

30
Patates a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3
Festa

10
Patates estofades amb hortalisses
Bistec de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17
Lasanya de verdures (sense pèsols ni mongeta tendra)
Amanida completa de patates i cavalla (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

31
Crema de porro i patata
Arròs amb tomàquet i trossets de cavalla
Fruita

4
Festa

11
Espaguetis blancs a la italiana
Peix blanc** al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita

18
Patates saltejades amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **escarola i germinats***
logurt natural ECO sense sucre

1

5
Festa

12
Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb carn
Fruita

19
Rissoto de xampinyons (sense pèsols)
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Batut de fruites

26
Crema de carbassó
Macarrons amb tomàquet i trossets de carn
Formatge ratllat
Macedònia de fruites

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

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
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

2
Festa

3
Festa

4
Festa

5
Festa

8
Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

9
Bledes amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

10
Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11
Espaguetis amb oli i herbes aromàtiques
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

12
Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita

15
Espaguetis amb oli
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Fruita

16
Patates guisades amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17
Macarrons blancs amb oli
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

18
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Arròs amb oli d'oliva (**sense salsa**)
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga

22
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23
Espaguetis blancs amb oli
Amanida completa de cigrons (tomàquet, blat de moro i olives verdes)
Fruita

24
Arròs integral amb oli d'oliva i fines herbes (**sense salsa**)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25
Tallarines amb oli i alfàbrega
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats logurt natural ECO sense sucre

Batut de fruites
26
Crema de pèsols
Carn magra a la planxa
Guarnició de macarrons amb oli

29
Arròs integral amb verdures (**sense salses**)
Peix blau** al forn/planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Crema de porro i patata
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Bledes amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11

Espaguetis amb oli i herbes
aromàtiques
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de roure*
vermella i pipes de gira-sol
Fruita

12

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

15

Espaguetis amb oli
Peix blanc** al forn amb salsa de
verdures
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17

Macarrons blancs amb oli
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Arròs amb oli d'oliva (**sense salsa**)
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
pastanaga

22

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

23

Espaguetis blancs amb oli
Amanida completa de cigrons
(tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

24

Arròs integral amb oli d'oliva i fines
herbes (**sense salsa**)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25

Tallarines amb oli i alfàbrega
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de pèsols
Carn magra a la planxa
Guarnició de macarrons amb oli
Macedònia de fruites

29

Arròs integral amb verdures (**sense**
salses)
Peix blau** al forn/planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

1

****Les elaboracions dels plats
amb peix blanc i blau, poden
sotmetre's a canvis segons
l'oferta de peix de mercat.**

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Bledes amb patata
Truita de formatge
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

11

Espaguetis blancs amb oli
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

12

Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

15

Macarrons blancs amb oli
Peix blanc** al forn amb salsa de
verdures
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Guarnició d'arròs blancFruita

17

Espaguetis blancs amb oli
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Truita de patates
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

19

Arròs blanc amb oli
(a part) Saltejat de xampinyons
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
pastanaga
Batut de fruites

22

Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

23

Espaguetis blancs amb oli
Amanida completa de cigrons
(tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

24

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

25

Tallarines blancs amb oli
Peix fresc de mercat
Guarnició d'arròs blanc
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de pèsols
Carn magra a la planxa
Guarnició de macarrons amb oli
Macedònia de fruites

29

Espaguetis amb oli
Peix blau** al forn amb salsa de
tomàquet
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

31

Crema de porro i patata
Llenties amb oli
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

1

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

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

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb oli i fines herbes
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Bledes amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

11

Espaguetis amb oli i herbes
aromàtiques
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure*
vermella i pipes de gira-sol

12

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

15

Espaguetis amb oli
Peix blanc** al forn
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17

Macarrons blancs amb oli
Amanida completa de llenties
(amb tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Arròs amb oli d'oliva (**sense salsa**)
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
pastanaga

22

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

23

Espaguetis blancs amb oli
Amanida completa de cigrons
(tomàquet, blat de moro i olives
verdes)
Fruita

24

Arròs integral amb oli d'oliva i fines
herbes (**sense salsa**)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25

Tallarines amb oli i alfàbrega
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de pèsols
Carn magra a la planxa
Guarnició de macarrons amb oli
Macedònia de fruites

29

Arròs integral amb verdures (**sense**
salses)
Peix blau** al forn/planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

1

2

****Les elaboracions dels plats
amb peix blanc i blau, poden
sotmetre's a canvis segons
l'oferta de peix de mercat.**

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

*Fruita: mandarina o raim
 *Pollastre, Gall dindi o
 Hamburguesa vedella/peix en
 coccions planxa o bulides

2
 Festa

3
 Festa

4
 Festa

5
 Festa

8
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
 Fruita*

9
 Espaguetis blancs amb oli
 Salsitxes d'au a la planxa
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita*

10
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de vedella
 Fruita*

11
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
 Fruita*

12
 Espaguetis blancs amb oli
 Llom a la planxa
 Fruita*

15
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
 Fruita*

16
 Espaguetis blancs amb oli
 Pollastre a la planxa
 Fruita*

17
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de vedella
 Fruita*

18
 Espaguetis blancs amb oli
 Gall dindi a la planxa
 Fruita*

19
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
 Batut de fruites*

22
 Espaguetis blancs amb oli
 Aletes de pollastre al forn
 Fruita*

23
 Espaguetis blancs amb oli
 Salsitxes d'au a la planxa
 Fruita*

24
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de vedella
 Fruita*

25
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
 Fruita*

26
 Espaguetis blancs amb oli
 Carn magra a la planxa
 Fruita*

29
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
 Fruita*

30
 Espaguetis blancs amb oli
 Pit de pollastre a la planxa
 Fruita*

31
 Espaguetis blancs amb oli
 Salsitxes d'au a la planxa
 Fruita*

1

**Les elaboracions dels plats
 amb peix blanc i blau, poden
 sotmetre's a canvis segons
 l'oferta de peix de mercat.

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
 esplaiescola@fundesplai.org

