

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

**#Producte especial sense carn.**

**1**  
Espinacs amb patata  
Tofu al curri  
Fruita

**2**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

**5**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**6**  
Sopa vegetal amb fideus  
Seitan rostit  
Patates xips  
Fruita

**7**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

**8**  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

**9**  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

**12**  
FESTA

**13**  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**14**  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

**15**  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

**16**  
Gratinat de coliflor amb patata  
Formatge edam arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa

**19**  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**20**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

**21**  
Bledes amb patata  
Fricandó de seitan  
Fruita

**22**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**23**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

**26**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**27**  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

**28**  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**29**  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
Fruita

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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.**

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
FESTA

19  
Pèsols amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

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

6

Sopa vegetal amb **fideus**  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

13

**Macarrons** amb salsa de tomàquet  
Trita de **pernil**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
**Espaguetis** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada sense gluten#  
Fruita

27

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

## DIMECRES

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Trita de patates  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita  
21  
Bledes amb patata  
**Fricandó**\* de vedella  
Fruita

28

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

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi **condimentat amb curri**\*  
(sense llet)  
Fruita  
8

**DUOUS GRAS**

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

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt de soja**#

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet casolana  
Fruita

## DIVENDRES

2

**Lenties**\* estofades amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita  
9

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**

Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
**Pizza (massa ADPAN®)# margarita** (amb tomàquet i alfàbrega) sense formatge ni làctics  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

16

Coliflor amb patata  
Gall dindi **arrebossat**# a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut# de fruites** (amb **amb beguda vegetal**)#

23

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
**Macedònia de fruites**

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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.**

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
FESTA

19

Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
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.**

6

Sopa vegetal amb **fideus#**  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

13

**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal de soja **texturitzada sense gluten#**  
Fruita

27

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

## DIMECRES

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella i**  
pastanaga  
Fruita

21

Bledes amb patata  
**Fricandó\*** de vedella  
Fruita

28

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

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi **condimentat amb curri\*** (sense llet)  
Fruita

8

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

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa#**

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet casolana  
Fruita

## DIVENDRES

2

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam **lollo rosa i** pastanaga  
Fruita

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
**Pizza (massa ADPAN®)#** margarita (amb tomàquet i **formatge sense lactosa#**)  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

16

Coliflor amb patata  
Gall dindi **arrebossat#** a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)**

23

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

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

**#Plat especial sense formatge.**

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi **al curri\***  
Fruita

2  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

5  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

8  
**DUOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza **margarita\*** (amb tomàquet i alfàbrega) **sense formatge**  
Crema de soja sabor xocolata

12  
FESTA

13  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16  
Coliflor amb patata (**sense formatge**)  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

19  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21  
Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam (**sense formatge**)  
**Macedònia de fruites**

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

28  
Bròquil amb patata (**sense formatge**)  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
Fruita

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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 lactosa, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

**# Producte especial sense lactosa**

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi **condimentat amb curri\***  
(sense llet)  
Fruita

2

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

12  
FESTA

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i  
pastanaga  
Fruita

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16

Coliflor amb patata  
Gall dindi **arrebossat\*** a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)**

19

Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21

Bledes amb patata  
**Fricandó\*** de vedella  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa#**

23

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

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27

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

28

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

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet  
caolsana  
Fruita

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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. Revisar 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.**

1  
**Espinacs\*\*** amb patata  
 Gall dindi **condimentat amb curri\***  
 (sense llet)  
 Fruita

2  
 Llenties estofades amb **hortalisses\*\***  
*Trita* (sense ou) amb farina de cigró farcida a la paisana  
 Amanida d'enciam *l'olla rosa* i pastanaga  
 Fruita

5  
 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana  
**Peix blanc\*\*** al forn amb salsa verda  
 Amanida d'enciam (**sense** blat de moro)  
 Fruita

6  
 Sopa vegetal amb **fideus#**  
 Pollastre planxa  
 Patates al forn  
 Fruita

7  
 Cigrons estofats amb **carbassa\*\***  
*Trita* (**sense** ou) amb farina de cigró farcida de patates  
 Amanida d'*escarola* (**sense** pipes de gira-sol)  
 Fruita

8  
**DUOUS GROS**  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Carn magra de porc al forn  
 Patates **fregides\*** casolanes  
 Fruita

9  
**ÒPAT DE CORNESTOLTES**  
**Amanida\*\*** completa amb lletnies i poma (amb tomàquet, i pastanaga); **sense** blat de moro  
**Pizza** (massa **ADPAN@**)# **margarita** (amb tomàquet i alfàbrega) **sense** formatge ni làctics  
**Crema de soja** (sabor **xocolata**)#

12  
 FESTA

13  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet casolana  
*Trita* (**sense** ou) amb farina de cigró farcida de **pernil\***  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

14  
 Paella de **verdures\*\***  
**Peix blanc\*\*** al forn amb salsa verda  
 Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
 Fruita

15  
 Minestra de verdures  
 Cigrons estofats amb carbassa  
 Fruita

16  
**Coliflor\*\*** amb patata  
 Gall dindi **arrebossat#** a les fines herbes  
 Amanida d'enciam (**sense** remolatxa)  
**Batut# de fruites** (amb **amb beguda vegetal#**)

19  
 Pèsols amb patata  
*Trita* (**sense** ou) amb farina de cigró Amanida d'enciam i poma  
 Fruita

20  
**Amanida\*\*** completa amb pera, nous (**sense** blat de moro)  
**Espaguetis#** amb bonyesa vegetal de soja texturitzada (salsa i sofregit casolà)  
 Fruita

21  
**Bledes\*\*** amb patata  
**Fricandó\*** de vedella (salsa i sofregit casolà)  
 Fruita

22  
 Arròs saltejat amb **xampinyons\*\***  
**Peix fresc\*\*** de mercat  
 Amanida d'enciam (**sense** remolatxa)  
**logurt de soja#**

23  
 Mongetes pintes estofades amb **hortalisses\*\***  
 Pollastre rostit (sofregit casolà)  
 Amanida d'enciam (**sense** formatge ni làctics)  
**Macedònia de fruites**

26  
 Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana  
**Peix blau\*\*** al forn amb llimona  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

27  
 Llenties amb picada d'all i julivert  
 Pollastre a l'allada  
 Amanida d'enciam i germinats  
 Fruita

28  
**Bròquil\*\*** amb patata  
*Trita* (**sense** ou) amb farina de cigró farcida de **xampinyons\*\***  
 Amanida d'enciam (**sense** olives)  
**logurt de soja#**

29  
 Crema de **pastanaga\*\***  
**Peix blanc\*\*** amb salsa de tomàquet casolana  
 Fruita

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
 Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Fruita

2

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

12  
FESTA

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

19

Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21

Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

16

Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27

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

28

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

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
Fruita

23

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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 carn, ni traces.**

**#Producte especial sense carn.**

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

**1**  
Espinacs amb patata  
Tofu al curri  
Fruita

**2**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

**5**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**6**  
Sopa vegetal amb fideus  
Seitan rostit  
Patates xips  
Fruita

**7**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

**8**  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

**9**  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

**12**  
**FESTA**

**13**  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**14**  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

**15**  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

**16**  
Gratinat de coliflor amb patata  
Formatge edam arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa

**19**  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**20**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

**21**  
Bledes amb patata  
Fricandó de seitan  
Fruita

**22**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**23**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

**26**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**27**  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

**28**  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**29**  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
Fruita

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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 fruits secs, ni traces.**

**#Producte especial sense fruits secs.**

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

**1**  
Espinacs amb patata  
Gall dindi **al curri\***  
Fruita

**2**  
Lenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

**5**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**6**  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre **rostit\***  
Patates xips  
Fruita

**7**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* (**sense** pipes de gira-sol)  
Fruita

**8**  
**DUJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc al forn  
Patates **fregides\*** casolanes  
Fruita

**9**  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
**Pizza\*** margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
**Flam\***

**12**  
FESTA

**13**  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**14**  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

**15**  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

**16**  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi **arrebossat\*** a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

**19**  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**20**  
**Amanida#** completa amb pera i blat de moro (**sense nous**)  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de **picada de tofu i seitan\***  
Fruita

**21**  
Bledes amb patata  
**Fricandó\*** de vedella  
Fruita

**22**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**23**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre **rostit\***  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

**26**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**27**  
Lenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

**28**  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**29**  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb **salsa de tomàquet\***  
Fruita

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa\*** verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
FESTA

19

Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

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

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

27

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

## DIMECRES

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'**escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa\*** verda  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pastanaga  
Fruita

21

Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita

28

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

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Fruita

8

**DIJOUS GRAS**

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

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb **salsa de tomàquet\***  
Fruita

## DIVENDRES

2

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga  
Fruita

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

16

Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

23

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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 lleties.**

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

**1**  
Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Fruita

**2**  
Patates estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

**5**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**6**  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

**7**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

**8**  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

**9**  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

**12**  
FESTA

**13**  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**14**  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

**15**  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

**16**  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

**19**  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**20**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

**21**  
Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita

**22**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**23**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

**26**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**27**  
Patates amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

**28**  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**29**  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
Fruita

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

**\*Plat o producte sense pinya.**

5  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

12  
FESTA

19  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

## DIMARTS

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

6  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
**Fruita\***

13  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

20  
**Amanida\*** completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
**Fruita\***

27  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
**Fruita\***

## DIMECRES

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amandia d'escarola i pipes de gira-sol  
**Fruita\***

14  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
**Fruita\***

21  
Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
**Fruita\***

28  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

## DIJOUS

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
**Fruita\***

8  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
**Fruita\***

15  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
**Fruita\***

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
**Fruita\***

## DIVENDRES

2  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
**Fruita\***

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
**Amanida\*** completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

16  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites\***

23  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites\***

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

5  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

6  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
**Fruita\***

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
**Fruita\***

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
**Fruita\***

2  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
**Fruita\***

12  
FESTA

13  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

14  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
**Fruita\***

8  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
**Fruita\***

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
**Amanida\*** completa amb cavalla i **poma\*** (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

20  
**Amanida\*** completa amb **pera\***, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
**Fruita\***

21  
Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
**Fruita\***

15  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
**Fruita\***

16  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites\***

19  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites\***

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

27  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
**Fruita\***

28  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
**Fruita\***

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blanc\*\* al forn salsa verda (amb picada d'all i julivert)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

FESTA

19

Pèsols amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolà  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre planxa  
Patates al caliu  
Fruita

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet casolà  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO (sofregit casolà)  
Fruita

27

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

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Trita a la francesa  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Paella de verdures (sofregit casolà)  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda (amb picada d'all i julivert)  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

21

Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició de tomàquet i ceba  
Fruita

28

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

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi condimentat amb curri  
Fruita

8

**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra de porc al forn  
Patates al caliu  
Fruita

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet casolana  
Fruita

2

Lenties estofades amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

9

**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**

Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet casolà i una mica de mozzarella)  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

16

Coliflor amb patata  
Gall dindi a la planxa a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites** (amb llet desnatada)

23

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
**Macedònia de fruites**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

**5**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**6**  
Sopa vegetal amb fideus  
Seitan rostit  
Patates xips  
Fruita

**7**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

**8**  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

**9**  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb lleties i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

**12**  
FESTA

**13**  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**14**  
Paella de verdures  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

**15**  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

**16**  
Gratinat de coliflor amb patata  
Formatge edam arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa

**19**  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**20**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

**21**  
Bledes amb patata  
Fricandó de seitan  
Fruita

**22**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**Batut de fruites**  
**23**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

**26**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**27**  
Lleties amb picada d'all i julivert  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

**28**  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**29**  
Crema de pastanaga  
Tofu amb salsa de tomàquet  
Fruita

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigrò amb orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
FESTA

19

Pèsols amb patata  
*Truita a la francesa*  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigrò amb orenga  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Seitan rostit  
Patates xips  
Fruita

13

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

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

27

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

7

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

14

Paella de verdures  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

21

Bledes amb patata  
Fricandó de seitan  
Fruita

28

Bròquil amb patata (*sense formatge ni làctics*)  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigrò farcida de xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt de soja

1

Espinacs amb patata  
Tofu al curri (amb beguda vegetal)  
Fruita

8

**DUOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt de soja

29

Crema de pastanaga  
Tofu amb salsa de tomàquet  
Fruita

2

Llenties estofades amb hortalisses  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigrò farcida a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

9

**ÒPAT DE CORNESTOLTES**  
Amanida completa amb llenties i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i *formatge vegà*)  
Crema de soja (sabor xocolata)

16

Coliflor amb patata (*sense formatge ni làctics*)  
*Formatge vegà* arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites** (amb beguda vegetal)

23

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigrò  
Amanida d'enciam (*sense formatge ni làctics*)  
**Macedònia de fruites**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

8

**DIJOUS GRAS**

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

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Amanida completa amb llenties i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

12  
FESTA

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

Paella de verdures  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16

Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

19

Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21

Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23

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

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27

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

28

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

29

Crema de pastanaga  
Tofu amb salsa de tomàquet  
Fruita

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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**

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* (Fogoner\*) al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
FESTA

19

Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* (Verat\*) al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

27

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

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Paella de verdures  
Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*) al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam fulla de roure vermella i pastanaga  
Fruita

21

Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita

28

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

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Fruita

8

**DUJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat (Rap\*)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* (Fogoner\*) amb salsa de tomàquet  
Fruita

2

Lenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam lollo rosa i pastanaga  
Fruita

9

**ÒPAT DE CORNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

16

Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

23

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

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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. Revisar etiquetatge del producte.**  
**#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.**

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi **condimentat amb curri\***  
(sense llet)  
Fruita

2  
Lenties estofades amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

5  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* (Fogoner\*) al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Trita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

8  
**DUJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

9  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
**Pizza (massa ADPAN®)#** margarita (amb tomàquet i **formatge sense lactosa#**)  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

12  
FESTA

13  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Trita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*) al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16  
Coliflor amb patata  
Gall dindi **arrebossat\*** a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut# de fruites** (amb llet sense lactosa#)

19  
Pèsols amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21  
Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat (**Rap\***)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa#**

23  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
**Macedònia de fruites**

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* (Verat\*) al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27  
Lenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

28  
Bròquil amb patata  
Trita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* (Fogoner\*) amb **salsa de tomàquet\***  
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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 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  
Espinacs amb patata  
Gall dindi **al curri\***  
Fruita

2  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

5  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre **rostit\***  
Patates xips  
Fruita

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* (sense pipes de girasol)  
Fruita

8  
**DUJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc al forn  
Patates **fregides\*** casolanes  
Fruita

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
**Amanida#** completa amb cavalla (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga; (sense poma)  
**Pizza (massa ADPAN®)#** margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
**Flam\***

12  
FESTA

13  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi **arrebossat\*** a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

19  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam (sense poma)  
Fruita

20  
**Amanida#** completa amb enciam, tomàquet i blat de moro (sense nous ni pera)  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de **picada de tofu i seitan\***  
Fruita

21  
Bledes amb patata  
**Fricandó\*** de vedella  
Fruita

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre **rostit\***  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

28  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb **salsa de tomàquet\***  
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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 .

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

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi **al curri\***  
Fruita

2  
Patates estofades amb hortalisses  
Truita de pebrots  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

5  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre **rostit\***  
Patates xips  
Fruita

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

8  
**DUOUS GRAS**  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
Carn magra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

9  
**ÒPAT DE CARN ESTOLTES**  
Amanida completa amb **pernil\*** i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
**Pizza (massa ADPAN®)#** margarita (amb tomàquet i mozzarella)

12  
FESTA

13  
Macarrons **blancs** amb salsa de tomàquet  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Paella de **verdures#** (sense pèsols ni mongeta tendra)  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15  
Purè de **pastanaga\***  
Patates estofades amb carbassa i carn magra  
Fruita

Flam  
16  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi **arrebossat\*** a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

19  
Patates saltejades amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis **blancs** amb bolonyesa de carn  
Fruita

21  
Bledes amb patata  
**Fricandó\*** de vedella  
Fruita

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27  
Patates amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i **germinats\***  
Fruita

28  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb **salsa de tomàquet\***  
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

**\*Plat o producte sense pebrot**

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa\*** verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

FESTA

19

Pèsols amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

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

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre **rostit\***  
Patates xips  
Fruita

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

27

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

## DIMECRES

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Trita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

14

**Paella\*** de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa\*** verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

21

Bledes amb patata  
**Fricandó\*** de vedella  
Fruita

28

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

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Fruita

8

**DIJOUS GRAS**

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

15

**Minestra\*** de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb **salsa de tomàquet\***  
Fruita

## DIVENDRES

2

Llenties estofades amb **hortalisses\***  
Trita **de patates\*** (sense pebrots)  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

16

Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

23

Mongetes pintes estofades amb **hortalisses\***  
Pollastre **rostit\*** (sense pebrot)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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 bolets**

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

**1**  
Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Fruita

**2**  
Lenties estofades amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

**5**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa\*** verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**6**  
Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre **rostit\***  
Patates xips  
Fruita

**7**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

**8**  
**DJOURS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

**9**  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam

**12**  
FESTA

**13**  
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**14**  
**Paella\*** de **verdures\***  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa\*** verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

**15**  
**Minestra\*** de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

**16**  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

**19**  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**20**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

**21**  
Bledes amb patata  
**Fricandó\*** de vedella  
Fruita

**22**  
Arròs saltejat amb herbes aromàtiques (**sense xampinyons**)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**23**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre **rostit\*** (**sense pebrot**)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

**26**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**27**  
Lenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

**28**  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita a la francesa\*  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**29**  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb **salsa de tomàquet\***  
Fruita

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

\*Plat o producte sense pèsols ni faves.

## DIMARTS

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

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa\*** verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre **rostit\***  
Patates xips  
Fruita

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'*escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

8

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Fruita

**DUJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

9

2  
Llenties estofades amb **hortalisses\***  
Truita **de patates\*** (sense pebrots)  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam  
16  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

12

FESTA

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

**Paella\*** de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa\*** verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15

Purè de **pastanaga\***  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

19

Patates saltejades amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21

Bledes amb patata  
**Fricandó\*** de vedella  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23

Mongetes pintes estofades amb **hortalisses\***  
Pollastre **rostit\*** (sense pebrot)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27

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

28

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

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb **salsa de tomàquet\***  
Fruita

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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 blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs integral amb oli d'oliva (sense salsa)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
FESTA

19

Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

Arròs integral amb oli d'oliva (sense salsa)  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

6

Espaguetis amb oli  
Pollastre planxa  
Patates xips  
Fruita

13

Macarrons integrals amb oli d'oliva i herbes aromàtiques (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb oli (a part) bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

27

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

21

Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició de tomàquet i ceba  
Fruita

28

Gratinat de bròquil amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa/forn  
Fruita

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc a la planxa/forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

2

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Espaguetis blancs amb oli  
Flam

16

Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi a la planxa/forn a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

23

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

5  
Arròs integral amb oli d'oliva (sense salsa)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Espaguetis amb oli  
Pollastre planxa  
Patates xips  
Fruita

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa/forn  
Fruita

2  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

12  
FESTA

13  
Macarrons integrals amb oli d'oliva i herbes aromàtiques (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

8  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc a la planxa/forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Espaguetis blancs amb oli  
Flam

19  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb oli (a part) bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21  
Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició de tomàquet i ceba  
Fruita

15  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi a la planxa/forn a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

26  
Arròs integral amb oli d'oliva (sense salsa)  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

28  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

5  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
\*Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Espaguetis amb oli  
Pollastre planxa  
Patates xips  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Trita a la francesa  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi al forn/planxa  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

8  
**DIJOURS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn/planxa  
Guarnició d'arròs blanc  
Patates fregides casolanes  
Fruita

2  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Trita a la paisana  
Guarnició d'arròs blanc  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
Fruita

9  
**ÒPAT DE CORNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Espaguetis blancs amb oli  
Flam

12  
FESTA

13  
Macarrons integrals amb oli d'oliva  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
\*Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16  
Gratin de coliflor amb patata  
Gall dindi al forn/planxa a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

19  
Pèsols amb patata  
Trita a la francesa  
Guarnició d'arròs blanc  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb oli (a part) bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

21  
Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn/planxa  
Guarnició d'arròs blanc  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
\*Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre al forn/planxa  
Guarnició d'arròs blanc  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

28  
Gratin de bròquil amb patata  
Trita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Guarnició d'arròs blanc  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

5  
Arròs integral amb oli d'oliva (sense salsa)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Espaguetis amb oli  
Pollastre planxa  
Patates xips  
Fruita

7  
Cigrons estofats amb carbassa  
Truita a la francesa  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

8  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc a la planxa/forn  
Patates fregides casolanes

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)

12  
FESTA

13  
Macarrons integrals amb oli d'oliva i herbes aromàtiques (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15  
Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16  
Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi a la planxa/forn a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

19  
Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb oli (a part) bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21  
Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició de tomàquet i ceba  
Fruita

22  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

26  
Arròs integral amb oli d'oliva (sense salsa)  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

28  
Gratinat de bròquil amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29  
Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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, Galldindi, o**  
**Hamburguesa vedella/peix en**  
**coccions planxa o bulides**

5  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Peix blanc\*\* a la planxa  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

6  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Pollastre planxa  
 Patates xips  
**Fruita\***

7  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Truita de patates  
 Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
**Fruita\***

1  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Gall dindi a la planxa  
**Fruita\***

2  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Truita a la paisana  
 Amanida d'enciam *lollo rosa* i pastanaga  
**Fruita\***

8  
**DUOUS GRAS**  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Botifarra de porc A LA PLANXA  
 Patates fregides casolanes  
**Fruita\***

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
 Amanida completa amb cavalla -sense poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Flam

12  
 FESTA

13  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Truita de pernil  
 Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

14  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Peix blanc\*\* a la planxa  
 Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
**Fruita\***

15  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Cigrons estofats amb carbassa  
**Fruita\***

16  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Gall dindi a la planxa a les fines herbes  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites\***

19  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam (sense poma)  
**Fruita\***

20  
 Amanida completa sense pera, nous i blat de moro  
 Espaguetis blancs amb oli (a part) bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
**Fruita\***

21  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Bistec de vedella a la planxa  
 Guarnició de tomàquet i ceba  
**Fruita\***

22  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Peix fresc de mercat a la planxa  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 logurt natural ECO sense sucre

23  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Pollastre a la planxa  
 Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites\***

26  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Peix blau\*\* a la planxa  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

27  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Pollastre a la planxa  
 Amanida d'enciam i germinats  
**Fruita\***

28  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural ECO sense sucre

29  
 Espaguetis blancs amb oli  
 Peix blanc\*\* a la planxa  
 Tomàquet forn  
**Fruita\***

**\*\*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 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)



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres  
 Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

