

## DILLUNS

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Lenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

9

Cigrons amb oli  
Tofu amb verduretes  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda i taronja  
Fruita

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

23

**ÀPAT DE SANT JORDI**  
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Hamburguesa vegetal amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**

30

Arròs amb verduretes  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

11

Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25

Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

## DIVENDRES

5

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

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Peix blanc\*\* amb verduretes i patata  
*Uborkásáta* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

19

Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Truita a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Salsitxes vegetals  
saltejades amb alls tendres  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**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



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

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

1  
Festa

## DIMARTS

2  
**Espirals#** amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja sense gluten SOJASUN#**

## DIMECRES

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIJOUS

4  
Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

## DIVENDRES

5  
**Pizza massa ADPAN#** de verdures (amb salsa de tomàquet casolana i sense formatge ni làctics)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols (**sense formatge ni làctics**)  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
**Lassanya pasta GALLO®#** de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs)  
(**sense salsa beixamel**)  
Amanida completa de **lenties\*** (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
**Uborkasálat#** (Amanida de cogombre)  
(**sense salsa de iogurt#**)  
**Batut de beguda vegetal\* i fruita**

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam (**sense formatge ni làctics**)  
Fruita

16  
**Crema#** de porro (**sense llet**)  
**Espaguetis#** amb bolonyesa **de soja texturitzada#**  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Coliflor amb patata  
(**sense formatge ni làctics**)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
**logurt de soja sense gluten SOJASUN#**

19  
Amanida completa de **lenties\*** (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Bròquil amb patata  
(**sense formatge ni làctics**)  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
**Sopa amb brou vegetal de lletres#**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**



24  
**Amanida\*** de mongetes blanques  
Trita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida d'*escarola* i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de verdures  
**Croquetes de mill#**  
(**sense salsa de iogurt#**)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

29  
**Lenties\*** amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb verdures  
Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

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

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

**\*\*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

1  
Festa

8  
Arròs integral amb pèsols i **formatge#**  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
Fruita

22  
**Gratinat#** de bròquil amb patata  
(amb **formatge#**)  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29  
**Llenties\*** amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2  
**Espirals#** amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col llombarda  
Fruita

16  
**Crema#** de porro (**sense llet**)  
**Espaguetis#** amb bolonyesa **de soja**  
**texturitzada#**  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
**Sopa amb brou vegetal de lletres#**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

30  
Arròs amb verdures  
Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella*  
i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
**Amanida\*** de mongetes blanques  
Trita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

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

## DIJOUS

4  
Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

11  
**Lassanya pasta GALLO®#** de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i **salsa beixamel#**) elaborada amb maicena i làctics sense lactosa)  
Amanida completa de **llenties\*** (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18  
**Gratinat#** de coliflor amb patata (amb **formatge#**)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa#**

25  
Puré de verdures  
**Croquetes de mill#**  
**Salsa tzatziki** (de **logurt sense lactosa#**)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

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

## DIVENDRES

5  
**Pizza massa ADPAN#** Margarita (amb salsa de tomàquet casolana i amb **formatge#**)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
**Uborkasálatá#** (Amanida de cogombre) (amb salsa de **logurt#**)  
**Batut de beguda vegetal\* i fruita**

19  
Amanida completa de **llenties\*** (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**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

1  
Festa

DIMARTS

2  
Espirals amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

DIJOUS

4  
Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

DIVENDRES

5  
Pizza de verdures (amb salsa de tomàquet, sense formatge)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols (sense formatge)  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam lollo rosa i col llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
Uborkasálat (Amanida de cogombre)  
Batut de llet i fruita

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam (sense formatge fresc)  
Fruita


16  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Coliflor amb patata (sense formatge)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de fulla de roure vermella i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Bròquil amb patata (sense formatge)  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI**   
Sopa amb brou vegetal de lletres  
Carn magra de porc amb salsa poma  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

24  
Amanida de mongetes blanques  
Trita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de verdures  
**Falafel de cigrons amb verdures\***  
Salsa tzatziki (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Macedònia de fruites

29  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb verdures  
Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam de fulla de roure vermella i remolatxa  
Fruita

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

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

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
Iogurt 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

1  
Festa

8  
Arròs integral amb pèsols i **formatge#**  
ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
Fruita

22  
**Gratinat#** de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2  
Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

16  
**Crema#** de porro (sense llet)  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa amb brou vegetal de lletres  
Carn magra de porc amb salsa poma  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

30  
Arròs amb verdures  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de  
gira-sol  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb  
gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4  
Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

11  
**Lassanya pasta GALLO ®#** de verdures  
(amb carbassó, albergínia, pastanaga,  
xampinyons, espinacs i **salsa beixamel#**)  
Amanida completa de lleties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18  
**Gratinat#** de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa

**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

25  
Puré de verdures  
**Falafel de cigrons amb verdures\***  
Salsa *tzatziki* (de **logurt#**)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

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

## DIVENDRES

5  
**Pizza massa ADPAN#** Margarita (amb  
salsa de tomàquet i **formatge#**)  
Amanida completa de cigrons (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb  
verdures i patata  
**Uborkasálatá** (Amanida de cogombre,  
amb salsa de **logurt#**)  
**Batut de beguda vegetal\* i fruita**

19  
Amanida completa de lleties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

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

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

## 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

1  
Festa

8  
Arròs integral amb pèsols (sense formatge ni làctics)  
Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15  
Col\*\* i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida (sense formatge ni làctics)  
Fruita

22  
Bròquil\*\* amb patata (sense làctics)  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam (sense olives)


Fruita  
29  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam (sense blat de moro)  
Fruita

## DIMARTS

2  
Espirals# amb tomàquet casolà  
Truita (sense ou) amb farina de cigrò  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt de soja#

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam lollo rosa i col llombarda  
Fruita

16  
Crema# de porro\*\* (sense llet)  
Espaguetis# amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

23  
ÀPAT DE SANT JORDI   
Sopa amb brou vegetal de lletres#  
Carn magra de porc amb salsa poma  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema de soja (sabor xocolata)#

30  
Arròs amb verdures\*\*  
Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de xampinyons\*\*  
Amanida d'enciam de fulla de roure vermella i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3  
Mongeta tendra\*\* amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam d'escarola (sense pipes de gira-sol)  
Fruita

10  
Minestra de verdures\*\* amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons\*\*  
Truita (sense ou) amb farina de cigrò  
Amanida d'enciam (sense olives)  
Fruita

24  
Amanida\*\* de mongetes blanques  
Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de gambetes  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

\*Plat o producte sense sal, PLV, ou, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.  
#Producte especial sense sal, PLV, ou.

## DIJOUS

4  
Purè de verdures\*\*  
Paella de peix\*  
Fruita

11  
Lassanya pasta GALLO\*# de verdures\*\* (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel#)  
Amanida\*\* completa de lleties (amb tomàquet,) sense oliva verda, blat de moro)  
Fruita

18  
Coliflor\*\* amb patata (sense làctics)  
Peix fresc de mercat\*  
Amanida d'enciam de fulla de roure vermella (sense remolatxa)  
logurt de soja#

25  
Purè de verdures\*\*  
Croquetes de mill# (sense salsa ni làctics)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

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.

## DIVENDRES

5  
Pizza massa ADPAN# de verdures\*\* (amb salsa casolana de tomàquet (sense formatge ni làctics)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA  
Goulash de vedella hongarès amb verdures\*\* i patata  
Uborkasálatá (Amanida de cogombre\*\*, amb salsa de iogurt#)  
Batut de beguda vegetal\* i fruita

19  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa casolana de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam (sense remolatxa)  
Macedònia de fruites

\*\*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.

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

## 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

1  
Festa

2  
Espirals amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de  
gira-sol  
Fruita

4  
Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

5  
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet  
i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge  
ratllat  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Lassanya de verdures (amb carbassó,  
albergínia, pastanaga, xampinyons,  
espínacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb  
verdurettes i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita


16  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Hamburguesa vegetal amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
Crema catalana

24  
Amanida de mongetes blanques  
Trita de gambetes / Remenat d'ou amb  
gambetes  
Amanida d'*escarola* i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

29  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb verdurettes  
Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

9

Cigrons amb oli  
Tofu amb verduretes  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda i taronja  
Fruita

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

23

**ÀPAT DE SANT JORDI**  
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Hamburguesa vegetal amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**

Crema catalana

30

Arròs amb verduretes  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Purè de verdures  
Paella de peix  
Fruita

11

Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25

Purè de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

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

## DIVENDRES

5

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

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Peix blanc\*\* amb verduretes i patata  
*Uborkásáta* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

19

Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Truita a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Salsitxes vegetals  
saltejades amb alls tendres  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre


9

Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de **picada de tofu i seitán\***  
ruita

23

**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)**

30

Crema catalana  
Arròs amb verdurettes  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola (sense pipes de gira-sol)*  
Fruita

10

Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Purè de verdures  
Paella de peix  
Fruita

11

Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25

Purè de verdures  
**Falafel de cigrons amb verdures\***  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

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

## DIVENDRES

5

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

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdurettes i patata  
*Uborkásálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

19

Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre


9

Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

23

**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
Crema catalana

30

Arròs amb verdures  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de  
gira-sol  
Fruita

10

Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb  
gambetes  
Amanida d'*escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

11

Lassanya de verdures (amb carbassó,  
albergínia, pastanaga, xampinyons,  
espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de lleties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25

Puré de verdures  
**Falafel de cigrons amb verdures\***  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

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

## DIVENDRES

5

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

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

19

Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Patates amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre


9

Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

23

**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
Crema catalana

30

Arròs amb verduretes  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de  
gira-sol  
Fruita

10

Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb  
gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

11

Lassanya de verdures (amb carbassó,  
albergínia, pastanaga, xampinyons,  
espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de patata (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25

Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

## DIVENDRES

5

Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)  
Amanida completa de patata (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verduretes i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

19

Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

**\*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.**

## 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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

15

Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita\***

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

29

Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre


9

Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb **salsa de taronja\***  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col llombarda  
**Fruita\***

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja texturitzada  
**Fruita\***

23

**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma\***  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**

30

Arròs amb verdures  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
**Fruita\***

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
**Fruita\***

10

Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
**Fruita\***

## DIJOUS

4

Puré de verdures  
Paella de peix  
**Fruita\***

11

Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
**Fruita\***

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25

Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita\***

## DIVENDRES

5

Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
**Fruita\***

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
*Uborkásálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita\***

19

Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
**Fruita\***

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites\***

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

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

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

## 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

1  
Festa

2  
Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de  
gira-sol  
**Fruita\***

4  
Puré de verdures  
Paella de peix  
**Fruita\***

5  
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet  
i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
**Fruita\***

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge  
ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb **salsa de taronja\***  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
**Fruita\***

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

11  
Lassanya de verdures (amb carbassó,  
albergínia, pastanaga, xampinyons,  
espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
**Fruita\***

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb  
verdurettes i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita\***

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita\***

16  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
**Fruita\***

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
**Fruita\***

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

24  
Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb  
gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
**Fruita\***

25  
Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita\***

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites\***

29  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

30  
Arròs amb verdurettes  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
**Fruita\***

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

**\*\*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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita a la francesa amb patata forn  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i un tall petit formatge fresc  
Fruita

22

Bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Llenties amb sofregit casolà  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet casolà  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

9

Cigrons amb oli  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *lollo rassa* i col  
llombarda i taronja  
Fruita

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit casolà)  
Fruita

23

**ÒPAT DE SANT JORDI**  
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Hamburguesa vegetal amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

30

Arròs amb verduretes  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Minestra de verduretes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Puré de verduretes  
Paella de peix (sofregit casolà)  
Fruita

11

Lassanya de verduretes (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i amb sofregit **sense** beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat al forn  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

25

Puré de verduretes  
Falafel de cigrons amb verduretes (poca quantitat)  
**(sense salsa tzatziki)**  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

## DIVENDRES

5

Pizza de verduretes (amb salsa de tomàquet **sense** formatge ni làctics)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verduretes i patata  
*Uborkasálat*a (Amanida de cogombre)  
**Sense** salsa

**Batut de beguda vegetal i fruita**

19

Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

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

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

## 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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Patates amb sofregit  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

9

Cigrons amb oli  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda i taronja  
Fruita

16

Crema de porro  
Espaguets Eco amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

23

**ÀPAT DE SANT JORDI**  
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Hamburguesa vegetal amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**

Crema catalana

30

Arròs amb verdures  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Minestra de verdures amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita a la francesa  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Purè de verdures  
Paella de verdures i pèsols  
Fruita

11

Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Seitan amb verdures  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25

Purè de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

## DIVENDRES

5

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

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Seitan guisat amb verdures i patata  
*Uborkásálat* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

19

Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Truita a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Salsitxes vegetals  
saltejades amb d'alls tendres  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i *formatge vegà*  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigró farcida de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam (*sense* formatge ni làctics)  
Fruita

22

Bròquil amb patata (*sense* formatge ni làctics)  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Patates amb sofregit  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

## DIMARTS

2

**Espirals#** amb tomàquet  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigró  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja**


9

Cigrons amb oli  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam *lallo rosa* i col llombarda i taronja  
Fruita

16

Crema de porro (*sense* llet)  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

23

**ÒPAT DE SANT JORDI**   
Sopa amb brou vegetal de **lletres#**  
Hamburguesa vegetal amb salsa poma  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema de soja (sabor xocolata)

30

Arròs amb verdures  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigró farcida de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Minestra de verdures amb patata  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigró  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigró  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigró  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Purè de verdures  
Paella de verdures i pèsols  
Fruita

11

**Lassanya pasta GALLO**® de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs amb sofregit de tomàquet i *formatge vegà sense* salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Coliflor amb patata (*sense* formatge ni làctics)  
Seitan amb verdures  
Amanida d'enciam de *fulla de roure* **logurt de soja**

25

Purè de verdures  
**Croquetes de mill#** (*sense* salsa)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

## DIVENDRES

5

**Pizza massa ADPAN**® Margarita (amb salsa de tomàquet i *formatge vegà*)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Seitan guisat amb verdures i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre) (*sense* salsa)  
**Batut de beguda vegetal i fruita**

19

Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
*Truita (sense ou)* amb farina de cigró a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
*Salsitxes vegetals*  
saltejades amb alls tendres  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

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

**\*\*Producte sense ou ni productes d'origen animal.**

## 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

1  
Festa

8

Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15

Col i patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

Patates amb sofregit  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

## DIMARTS

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre


9

Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

23

**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
Crema catalana

30

Arròs amb verdures  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

3

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Minestra de verdures amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita a la francesa  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

4

Puré de verdures  
Paella de verdures i pèsols  
Fruita

11

Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Seitan amb verdures  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25

Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

## DIVENDRES

5

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

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

19

Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

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

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

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

## 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

1  
Festa

2  
Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de  
gira-sol  
Fruita

4  
Puré de verdures  
Paella de **peix\*\* (rap\*)**  
Fruita

5  
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet  
i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge  
ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Lassanya de verdures (amb carbassó,  
albergínia, pastanaga, xampinyons,  
espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de lleties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb  
verdurettes i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

15  
Col i patata  
**Peix blanc\*\* (Fogoner\*)** amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita


16  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita a la francesa\*  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
**Peix fresc de mercat (Rap\*)**  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de lleties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
**Peix blau\*\* (Verat\*)** al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
Crema catalana

24  
Amanida de mongetes blanques  
Truita **a la francesa\***  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de verdures  
**Falafel\*** de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

29  
Lleties amb sofregit  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** amb  
salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb verdurettes  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
Fruita

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

**\*\*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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Espirals amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

4  
Puré de verdures  
Paella de **peix\*\*(rap\*)**  
Fruita

5  
**Pizza massa ADPAN®#** Margarita (amb salsa de tomàquet i **formatge#**)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols i **formatge#** ratllat  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
**Peix blanc\*\*(Gall de Sant Pere\*)** al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
Salsa *tzatziki* (de **iogurt sense lactosa#**)  
**Batut de beguda vegetal\* i fruita**

15  
Col i patata  
**Peix blanc\*\* (Fogoner\*)** amb salsa verda  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
Fruita


16  
**Crema#** de porro (sense llet)  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita a la francesa\*  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
**Gratinat#** de coliflor amb patata  
**Peix fresc de mercat (Rap\*)**  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
**iogurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

19  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
**Gratinat#** de bròquil amb patata  
**Peix blau\*\* (Verat\*)** al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

24  
Amanida de mongetes blanques  
Trita a la francesa\*  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de verdures  
**Falafel\*** de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de **iogurt sense lactosa#**)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

29  
Lleties amb sofregit  
**Peix blanc\*\*(Gall de Sant Pere\*)** amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb verdures  
Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

**\*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.**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
iogurt 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

1

Festa

2

Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

3

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* (sense  
pipes de gira-sol)  
**Fruita\***

4

Puré de verdures  
Paella de peix  
**Fruita\***

5

Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet  
i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
**Fruita\***

8

Arròs integral amb pèsols i formatge  
ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

9

Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb **salsa de taronja\***  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
**Fruita\***

10

Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

11

Lassanya de verdures (amb carbassó,  
albergínia, pastanaga, xampinyons,  
espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
**Fruita\***

12

**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb  
verdures i patata  
*Uborkásálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita\***

15

Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita\***

16

Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de **picada  
de tofu i seitán\***  
**Fruita\***

17

Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

18

Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure  
vermella* i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre


19

Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
**Fruita\***

22

Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

23

**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma\***  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-  
sol)

24

Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb  
gambetes  
Amanida d'escarola i pastanaga  
**Fruita\***

25

Puré de verdures  
**Falafel\*** de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita\***

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites\***

29

Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

30

Crema catalana  
Arròs amb verdures  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure  
vermella* i remolatxa  
**Fruita\***

**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.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
Iogurt 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

1  
Festa

2  
Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Espinacs amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam d'escarola i pipes de  
gira-sol  
Fruita

4  
Puré de **verdures\***  
**Paella** + de peix  
(sense mongeta tendra ni pesols)  
Fruita

5  
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet  
i mozzarella)  
Amanida completa de patates (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

8  
Arròs integral amb formatge ratllat  
(sense pèsols)  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Patates amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

10  
Bullit de pastanaga amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Lassanya de verdures (amb carbassó,  
albergínia, pastanaga, xampinyons,  
espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de patates (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb  
verdurettes i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa trossets  
de cavalla  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de patates (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i **germinats d'alfals\***  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
**Crema catalana**

24  
Amanida de patates  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb  
gambetes  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de **verdures\*** (sense mongeta  
tendra ni pesols)  
Croquetes de mill  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

29  
Patates amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb **verdurettes\***  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
Fruita

**\*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.**

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

1  
**\*Plat o producte sense pebrot**  
Festa

2  
Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

4  
Puré de **verdures\***  
**Paella\*** de peix  
Fruita

5  
Pizza **Margarita\*** (amb salsa de tomàquet i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

10  
Minestra de **verdures\*** amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
**Lassanya\*** de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella húngarès amb **verdures\*** i patata (**sense** pebrot verd ni vermell)  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita


16  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
**Crema catalana**

24  
Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de **verdures\***  
Falafel de cigrons amb **verdures\***  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

29  
Lleties amb **sofregit\***  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb **verduretes\***  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
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  
Iogurt 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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**1**  
Festa  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blau i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

**2**  
**\*Plat o producte sense bolets**  
Espirals amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**3**  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

**4**  
Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

**5**  
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

**8**  
Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**9**  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

**10**  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**11**  
Lassanya de **verdures#** (amb carbassó, albergínia, pastanaga, espinacs i salsa beixamel) **sense** xampinyons  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

**12**  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb **verduretes\*** i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

**15**  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

**16**  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

**17**  
Arròs saltejat amb **herbes aromàtiques\***  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**18**  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**19**  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

**22**  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**23**  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
Crema catalana

**24**  
Amanida de mongetes blanques  
Truita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Fruita

**25**  
Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

**26**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

**29**  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**30**  
Arròs amb verduretes  
Truita a la **francesa\***  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
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

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

**8**  
Arròs integral amb formatge ratllat (sense pèsols)  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**15**  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

**22**  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**29**  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

**2**  
Espirals amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

**9**  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

**16**  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

**23**  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa amb brou vegetal de lletres  
Carn magra de porc amb salsa poma  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

**30**  
Arròs amb **verdures\***  
Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

## DIMECRES

**3**  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Fruita

**10**  
Bullit de pastanaga amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**17**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**24**  
Amanida de mongetes blanques  
Trita de gambetes / Remenat d'ou amb gambetes  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

## DIJOUS

**4**  
Puré de **verdures\***  
**Paella\*** de peix  
Fruita

**11**  
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

**18**  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

**25**  
Puré de **verdures\***  
**Falafel\*** de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

## DIVENDRES

**5**  
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

**12**  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
*Uborkasálat* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

**19**  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

**26**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

**\*Plat o producte sense pèsols ni faves.**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
Iogurt 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

1  
Festa

2  
Espirals amb oli i herbes aromàtiques (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

4  
Arròs amb oli i orenga  
Peix blanc a la planxa  
Guarnició de verdures  
Fruita

5  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Espaguëtis blancs amb oli  
Formatge ratllat  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam lollo rosa i col llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Espaguëtis blancs amb oli  
Verdures ) sense salsa beixamel)  
Formatge ratllat  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb verdures i patata  
Uborkasálat (Amanida de cogombre)  
Batut de llet i fruita

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
Crema de porro  
Espaguëtis Eco amb oli i verdures (sense salsa)  
bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita


17  
Arròs saltejat amb xampinyons (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de fulla de roure vermella i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa amb brou vegetal de lletres  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana



24  
Amanida de mongetes blanques  
Truita a la francesa  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures (sense salsa)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb oli i orenga  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Macedònia de fruites

29  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb oli verdures (sense salsa)  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de fulla de roure vermella i remolatxa  
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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Espirals amb oli i herbes aromàtiques (sense salsa)  
Truit a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

4  
Arròs amb oli i orenga  
Peix blanc a la planxa  
Guarnició de verdures  
Fruita

5  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Espaguëtis blancs amb oli  
Formatge ratllat  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat (sense salsa)  
Truit a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam lollo rosa i col llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Espaguëtis blancs amb oli  
Verdures ) sense salsa beixamel)  
Formatge ratllat  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Bistec de vedella a la planxa amb verdures i patata  
Uborkasálat (Amanida de cogombre)  
Batut de llet i fruita

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
Crema de porro  
Espaguëtis Eco amb oli i verdures (sense salsa)  
bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita


17  
Arròs saltejat amb xampinyons (sense salsa)  
Truit a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de fulla de roure vermella i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa amb brou vegetal de lletres  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana



24  
Amanida de mongetes blanques  
Truit a la francesa  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

25  
Purè de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures (sense salsa)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb oli i orenga  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Macedònia de fruites

29  
Lleties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb oli verdures (sense salsa)  
Truit de xampinyons  
Amanida d'enciam de fulla de roure vermella i remolatxa  
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

1  
Festa

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge ratllat (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

DIMARTS

2  
Espirals amb oli i herbes aromàtiques (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
Guarnició d'arròs blanc  
Iogurt natural ECO sense sucre

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col llombarda  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

16  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb oli i verdures (sense salsa)  
bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa amb brou vegetal de lletres  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Guarnició d'arròs blanc  
Crema catalana

30  
Arròs blanc amb oli verdures (sense salsa)  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Fruita

DIMECRES

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de gira-sol  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

17  
Arròs blanc saltejat amb xampinyons (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Amanida de mongetes blanques  
Truita a la francesa  
Amanida *d'escarola* i pastanaga  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

DIJOUS

4  
Puré de verdures  
Peix blanc a la planxa  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

11  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Arròs blanc amb oli  
Formatge ratllat  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure vermella* i remolatxa  
Guarnició d'arròs blanc  
Iogurt natural ECO sense sucre

25  
Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures (sense salsa)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

DIVENDRES

5  
Amanida completa de cigrons (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Arròs blanc amb oli  
Formatge ratllat  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Bistec de vedella a la planxa amb verdures i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
Guarnició d'arròs blanc  
**Batut de llet i fruita**

19  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

26  
Arròs integral amb oli i orenga  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Guarnició d'arròs blanc  
**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  
Iogurt 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@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Espirals amb oli i herbes aromàtiques  
(sense salsa)  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de  
gira-sol  
Fruita

4  
Arròs amb oli i orenga  
Peix blanc a la planxa  
Guarnició de verdures  
Fruita

5  
Amanida completa de cigrons (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Espaguëtis blancs amb oli  
Formatge ratllat  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge  
ratllat (sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Espaguëtis blancs amb oli  
Verdures ) sense salsa beixamel)  
Formatge ratllat  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Bistec de vedella a la planxa amb  
verdures i patata  
*Uborkasálat* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
Crema de porro  
Espaguëtis Eco amb amb oli i  
verdures  
(sense salsa)  
bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
(sense salsa)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc a la planxa**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
**Crema catalana**

24  
Amanida de mongetes blanques  
Truita a la francesa  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
(sense salsa)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb oli i orenga  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

29  
Llenties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb oli verdures (sense salsa)  
Truita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Espaguetis blancs amb oli  
Truita a la francesa  
Fruita\*

3  
Espaguetis blancs amb oli  
Pollastre a la planxa  
Fruita\*

4  
Espaguetis blancs amb oli  
Hamburguesa de peix a la planxa  
(sense arròs)  
Fruita\*

5  
Espaguetis blancs amb oli  
Amanida completa de cigrons (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita\*

8  
Espaguetis blancs amb oli  
Truita a la francesa  
Patata bullida  
Fruita\*

9  
Espaguetis blancs amb oli  
Pollastre a la planxa  
Fruita\*

10  
Espaguetis blancs amb oli  
Hamburguesa de peix a la planxa  
Fruita\*

11  
Espaguetis blancs amb oli  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita\*

12  
JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA  
Espaguetis blancs amb oli  
Hamburguesa de vedella  
Patata bullida  
Batut de llet i fruita\*

15  
Espaguetis blancs amb oli  
Hamburguesa de peix a la planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita\*

16  
Crema de porro  
Espaguetis blancs amb oli  
bolonyesa de soja texturitzada (a part)  
Fruita\*

17  
Espaguetis blancs amb oli  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

18  
Espaguetis blancs amb oli  
Hamburguesa de peix a la planxa  
Fruita\*

19  
Amanida completa de llenties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita\*

22  
Espaguetis blancs amb oli  
Hamburguesa de peix a la planxa  
Fruita\*

23  
ÀPAT DE SANT JORDI  
Espaguetis blancs amb oli  
Hamburguesa de vedella  
Fruita\*

24  
Espaguetis blancs amb oli  
Truita a la francesa  
Fruita\*

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

26  
Espaguetis blancs amb oli  
Pollastre a la planxa  
Macedònia de fruites\*

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

30  
Espaguetis blancs amb oli  
Truita a la francesa  
Fruita\*

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

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
iogurt 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

