

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

26

4
Llenties estofades amb hortalisses
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves,
pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal
de soja
Formatge ratllat
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Col amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Risotto de xampinyons
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

13

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

20

Crema de pèsols
Trita de patates
Amanida d'enciam lollo rosa i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i
pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix **arrebossat#** amb patates fregides)
Vegan cake
(Pastís vegà **AMPURDANESA®#**)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

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

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou vegetal de pagesa
Peix blanc** al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15

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

22

Llenties guisades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26
S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. Són sense gluten.

27
*Plat o producte sense gluten, proteïna llet de vaca (PLV) ni traces. Revisar etiquetatge del producte.
#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

28
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

29

1

Macarrons# amb verdures
Croquetes de mill#
(Sense salsa tzatziki (de iogurt))
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

4
Llenties* estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada sense gluten#
(Sense formatge ni beixamel i amb sofregit casolà)
Fruita

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam fulla de roure vermella i pipes de gira-sol
Fruita

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa amb fideus#
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut# de fruites (amb beguda vegetal#)

11
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons# amb bolonyesa de carn* (sense formatge ratllat)
Fruita

12
Arròs saltejat amb xampinyons (sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam escarola i pipes de gira-sol
Fruita

13
Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam (sense formatge fresc)
Fruita

14
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja sense gluten SOJASUN#

15
Amanida de llenties* (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza massa ADPAN# de verdures (amb salsa de tomàquet casolana i sense formatge ni làctics)
Fruita

18
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

19
Mongeta tendra saltejada
Quinoa* amb cigrons i verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam lollo rosa i poma
Fruita

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus#)
Fish&Chips
(Peix arrebossat# amb patates fregides)
Vegan cake
(Pastís vegà AMPURDANESA®#)

22
Llenties* guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25

26

27

28

29

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

26

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

4

Llenties* estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons# amb bolonyesa de **carn*** (amb **formatge ratllat#**)
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

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

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Arròs amb xampinyons (amb **formatge ratllat#**)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam **escarola** i pipes de gira-sol
Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

28

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

6

Crema de carbassa
Pastís de patata amb **soja texturitzada sense gluten#**
(Amb **formatge i beixamel sense lactosa#**)
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam (amb **formatge fresc#**)
Fruita

20

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam **lollo rosa** i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense lactosa#

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb **fideus#**)
Fish&Chips
(Peix **arrebossat#** amb patates fregides)
Vegan cake
(Pastís vegà **AMPURDANESA®#**)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

Macarrons# amb verdures
Croquetes de mill#
(Sense salsa **tzatziki** (de iogurt))
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa amb **fideus#**
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)

15

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

22

Llenties* guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

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

#Plat especial sense formatge.

4

Lenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn (sense formatge ratllat)
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

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

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Arròs amb xampinyons (sense formatge)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada (sense formatge)
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam (sense formatge fresc)
Fruita

20

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Vegan cake
(Pastís vegà AMPURDANESA®#)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons i verdures
Salsa tzatziki (de iogurt)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15

Amanida de lenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza de verdures (amb salsa de tomàquet; #sense formatge ni làctics)
Fruita

22

Lenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

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

Producte especial sense lactosa

4

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves,
pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de **carn***
(amb **formatge ratllat#**)
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

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

5

Col amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Arròs amb xampinyons
(amb **formatge ratllat#**)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
(Amb **formatge i beixamel sense lactosa#**)
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
(amb **formatge fresc#**)
Fruita

20

Crema de pèsols
Trita de patates
Amanida d'enciam **lollo rosa** i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7

Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i
pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense lactosa#

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Vegan cake
(**Pastís vegà AMPURDANESA®#**)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

Macarrons amb verdures
Falafel* de cigrons i verdures
(Sense salsa **tzatziki** (de iogurt))
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa

Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)

15

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

22

Llenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

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

#Producte especial sense sal, PLV, ou.

4

Llenties estofades amb **hortalisses****

Daus de gall dindi a l'orenga

Amanida d'enciam

(sense blat de moro)

Fruita

11

Amanida** completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous

Macarrons# amb bolonyesa de trossets de **carn magra***

(sense formatge ratllat i amb salsa i sofregit casolà)

Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana

Bistec de vedella a la planxa

Guarnició de **pastanaga****

(sense olives)

Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

DIMARTS

27

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.**

5

Col** amb patata

Truita (sense ou) amb farina de cigrò

Amanida d'enciam

(sense remolatxa)

Fruita

12

Arròs saltejat amb **xampinyons**** (sense formatge ni làctics)

Peix blau** al forn

Amanida d'enciam *escarola*

(sense pipes de gira-sol)

Fruita

19

Mongeta tendra** saltejada

Cous-cous* integral amb cigrons i **verdures****

Amanida d'enciam

(sense blat de moro)

Fruita

26

VACANCES PRIMAVERA

DIMECRES

28

****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.**

6

Crema de **carbassa****

Pastís de patata amb soja texturitzada

(Sense formatge ni beixamel i amb sofregit casolà)

Fruita

13

Bròquil** amb patata

Pollastre al forn

Amanida d'enciam

(sense formatge fresc)

Fruita

20

Pèsols** amb patata

Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de patates

Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma

Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

DIJOUS

29

Arròs integral amb **verdures****

Peix blanc fresc de mercat

Amanida d'enciam *fulla de roure vermella*

(sense pipes de gira-sol)

Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb

hortalisses**

Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de patates

Amanida d'enciam i poma

logurt de soja#

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA

Vegetable soup with pasta

(Sopa de brou vegetal amb fideus#)

Fish&Chips

(Peix **arrebossat#** amb patates fregides)

Vegan cake

(Pastís vegà **AMPURDANESA®#**)

28

VACANCES PRIMAVERA

DIVENDRES

1

Macarrons# amb **verdures****

Croquetes de mill#

(Sense salsa *tzatziki* (de iogurt))

Amanida d'enciam

(sense remolatxa)

Fruita

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa amb **fideus#**

(sense ou)

Pollastre al forn

Xips de remolatxa** (poca quantitat)

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

15

Amanida de lentilles (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)

Pizza massa ADPAN# de verdures (amb salsa de tomàquet casolana i sense formatge ni làctics)

Fruita

22

Crema suau de lentilles amb **carbassa**** i

pastanaga**

Aletes de pollastre al forn

Amanida d'enciam i tomàquet

Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

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

27

28

29

1

Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons i verdures
Salsa tzatziki (de iogurt)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

4

Lenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

7

Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou d'au de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

11

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn de vedella
Formatge ratllat
Fruita

12

Rissotto de xampinyons
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural ECO sense sucre

15

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

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

19

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

20

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lallo rosa* i poma
Fruita

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís de xocolata)

22

Lenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25

VACANCES PRIMAVERA

26

VACANCES PRIMAVERA

27

VACANCES PRIMAVERA

28

VACANCES PRIMAVERA

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

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

4

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves,
pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de
soja
Formatge ratllat
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

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

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Risotto de xampinyons
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de
gira-sol
Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

13

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

20

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís de xocolata)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

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

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou vegetal
Peix blanc** al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15

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

22

Llentilles guisades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

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

4

Lenties estofades amb hortalisses
 Daus de gall dindi a l'orenga*
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma
 (sense nous)
 Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
 Formatge ratllat
 Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
 Guarnició de pastanaga i olives
 Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

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

5

Col amb patata
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

12

Risotto de xampinyons
 Peix blau** al forn
 Amanida d'enciam *escarola*
 (sense pipes de gira-sol)
 Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6
 Crema de carbassa
 Pastís de patata amb **picada de tofu i seitán***
 Fruita

13

Bròquil amb patata
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

20

Crema de pèsols
 Truita de patates
 Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
 Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7
 Arròs integral amb verdures
 Peix blanc fresc de mercat
 Amanida d'enciam *fulla de roure vermella*
 (sense pipes de gira-sol)
 Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i poma
 Iogurt natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
 (Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
 (Peix arrebossat amb patates fregides)
Vegan cake
 (Pastís vegà **AMPURDANESA®#**)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

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

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
 Brou de pagesa
 Pollastre al forn
Xips de remolatxa*
 Batut de fruita casolà

15

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

22

Lenties guisades amb hortalisses
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

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

4

Lenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves,
pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

18

Arròs integral amb **salsa*** de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

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

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Rissotto de xampinyons
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

19

Mongeta tendra saltejada
Quinoa* amb cigrons i verdures *(sense cous
cous integral)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

20

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7

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

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís de xocolata*)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

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

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa*
Batut de fruita casolà

15

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

22

Lenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

***Plat o producte sense lleties.**

4

Patates estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves,
pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

DIMARTS

27

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

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Rissotto de xampinyons
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

DIMECRES

28

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

20

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

DIJOUS

29

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís de xocolata)

28

VACANCES PRIMAVERA

DIVENDRES

1

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

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15

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

22

Patates guisades amb hortalisses (sense lleties)
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

***Plat o producte sense pinya.**

4

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

11

Amanida completa* amb enciam, raves,
pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita*

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita*

25

VACANCES PRIMAVERA

27

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

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

12

Risotto de xampinyons
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita*

19

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita*

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

20

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita*

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita*

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides) *Chocolate cake*
(Pastís de xocolata)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

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

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de **Fruita*** casolà

15

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

22

Llenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites*

29

VACANCES PRIMAVERA

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

²⁶
***Plat o producte sense préssec ni pell de fruita.**
***Menú elaborat sense sal iodada ni afegida.**

²⁷
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

⁴
Lenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

⁵
Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

⁶
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita*

⁷
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita*

¹
Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons i verdures
Salsa tzatziki (de iogurt)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

⁸
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de **Fruita*** casolà

¹¹
Amanida completa* amb enciam, raves, pastanaga, **poma*** i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita*

¹²
Rissotto de xampinyons
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita*

¹³
Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

¹⁴
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i **poma***
Iogurt natural ECO sense sucre

¹⁵
Amanida de lentilles (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet casolana i mozzarella)
Fruita*

¹⁸
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita*

¹⁹
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

²⁰
Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i **poma***
Fruita*

²¹
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís* de xocolata)

²²
Lentilles guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites*

²⁵
VACANCES PRIMAVERA

²⁶
VACANCES PRIMAVERA

²⁷
VACANCES PRIMAVERA

²⁸
VACANCES PRIMAVERA

²⁹
VACANCES PRIMAVERA

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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



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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

26
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

4

Lenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de trossets de carn magra (sense formatge ratllat i amb sofregit casolà)
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
Bistec de vedella a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

5
Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Arròs saltejat amb xampinyons (sense formatge ni làctics)
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada (amb sofregit casolà)
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i un tall petit formatge fresc
Fruita

20

Crema de pèsols
Truita a la francesa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Peix al forn amb patates panadera
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

28

VACANCES PRIMAVERA

1

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

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa (poca quantitat)
Batut de fruita casolà (amb beguda vegetal)

15

Amanida de lenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza de verdures (amb salsa de tomàquet casolana; **sense** formatge)
Fruita

22

Lenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

27

28

29

1

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

4

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5

Col amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

7

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

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou vegetal
Hamburguesa casolana de llegums
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

11

Amanida completa amb enciam, raves,
pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja
Formatge ratllat
Fruita

12

Risotto de xampinyons
Tofu al forn amb verdures
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

13

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i poma
iogurt natural ECO sense sucre

15

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

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

19

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

20

Crema de pèsols
Trita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Nuggets de mill amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís de xocolata)

22

Llenties guisades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25

VACANCES PRIMAVERA

26

VACANCES PRIMAVERA

27

VACANCES PRIMAVERA

28

VACANCES PRIMAVERA

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26

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

4

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja (amb formatge vegà)
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

DIMARTS

27

5
Col amb patata
Trita (sense ou) amb farina de cigrò
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Arròs saltejat amb xampinyons (sense formatge ni làctics)
Tofu al forn amb verdures
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

DIMECRES

28

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada (sense beixamel i amb formatge vegà i sofregit casolà)
Fruita

13

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam
Fruita

20

Crema de pèsols
Trita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

DIJOUS

29

7
Arròs integral amb verdures
Trita (sense ou) amb farina de cigrò
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de patates
Amanida d'enciam i poma logurt de soja

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Nuggets&Chips
(Nuggets de mill amb patates fregides)
Vegan cake
(Pastís vegà **AMPURDANESA**®#)

28

VACANCES PRIMAVERA

DIVENDRES

1

Macarrons amb verdures
Croquetes de mill (sense salsa *tzatziki* (de iogurt))
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou vegetal
Hamburguesa casolana de llegums
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà (amb beguda vegetal)

15

Amanida de lentilles (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza de verdures (amb salsa de tomàquet i formatge vegà)
Fruita

22

Llenties guisades amb hortalisses
Trita (sense ou) amb farina de cigrò
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

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

#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.

26

27

28

29

1

4

5

6

7

8

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

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

ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

11

12

13

14

15

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

Risotto de xampinyons
Tofu al forn amb verdures
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural ECO sense sucre

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

18

19

20

21

22

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

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

Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Nuggets&Chips
(Nuggets de mill amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís* de xocolata)

Llenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25

26

27

28

29

VACANCES PRIMAVERA

VACANCES PRIMAVERA

VACANCES PRIMAVERA

VACANCES PRIMAVERA

VACANCES PRIMAVERA

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

***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.**

1
Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons i verdures
Salsa tzatziki (de iogurt)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

4
Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc** (Gall de sant pere*) amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casola

11
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

12
Rissotto de xampinyons
Peix blau** (Verat*) al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

13
Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural ECO sense sucre

15
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Fruita

18
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

19
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish* & Chips
(Fogoner* arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís* de xocolata)

22
Llenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

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

***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.**

4
Lenties estofades amb hortalisses
Daus de porc amb **salsa de poma***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
(Amb **formatge i beixamel sense lactosa#**)
Fruita

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc** (Gall de sant pere*) al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)

11
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de **carne*** (amb **formatge ratllat#**)
Fruita

12
Rissotto de xampinyons (amb **formatge i làctics sense lactosa#**)
Peix blau** (Varat*) al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

13
Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam (amb **formatge fresc#**)
Fruita

14
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense lactosa#

15
Amanida de lenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i **formatge#**)
Fruita

18
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

19
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish* & Chips
(**Fogoner*** arrebossat amb patates fregides)
Vegan cake
(**Pastís vegà AMPURDANESA®#**)

22
Lenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

4
Lenties estofades amb hortalisses
Daus de porc a l'orenga
(sense salsa poma)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

11
Amanida# completa amb enciam, raves, pastanaga
(sense nous ni poma)
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita*

18
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita*

25
VACANCES PRIMAVERA

5
Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

12
Rissotto de xampinyons
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *escarola*
(sense pipes de gira-sol)
Fruita*

19
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

26
VACANCES PRIMAVERA

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb **picada de tofu i seitán***
Fruita*

13
Bròquil amb patata
Pollastre al forn*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

20
Crema de pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita*

27
VACANCES PRIMAVERA

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella*
(sense pipes de gira-sol)
Fruita*

14
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam
(sense poma)
Iogurt natural ECO sense sucre

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Vegan cake
(Pastís vegà **AMPURDANESA**®#)

28
VACANCES PRIMAVERA

1
Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons i verdures
Salsa tzatziki (de iogurt)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de **Fruita*** casolà

15
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza* Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Fruita*

22
Lenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de **Fruites***

29
VACANCES PRIMAVERA

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

*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.

4
Patates estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Col amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb **carn magra*** i sofregit casolà
Fruita

7
Arròs integral amb **verduretes***
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

8
ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de **pagesa***
Pollastre al forn
Xips de remolatxa*
Batut de fruita casolà

11
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons blancs* amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

12
Rissotto de xampinyons
Peix **blau**** al forn/planxa
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

13
Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14
Patates estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural ECO sense sucre

15
Amanida de patates* (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza* Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Fruita

18
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Bistec de vedella a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

19
Espinacs saltejats
Quinoa* amb verdures (sense cigrons)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Coliflor amb patata
Trita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb **fideus***)
Fish&Chips
(Peix **arrebossat*** amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís* de xocolata)

22
Crema de carbassa i pastanaga (sense lletlies)
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

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

26

***Plat o producte sense pebrot**

4

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

11

Amanida* completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga a i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

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

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Risotto de xampinyons
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam **escarola** i pipes de gira-sol
Fruita

19

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i **verdures***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

20

Pèsols amb patata
Truita de patates
Amanida d'enciam **lollo rosa** i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7
Arròs integral amb **verdures***
Peix blanc** al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís de xocolata)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

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

8

ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15

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

22

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

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

***Plat o producte sense bolets**

28

29

1

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

4
Llenties estofades amb hortalisses
Daus de porc amb salsa poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Col amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6
Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

7
Arròs integral amb **verdures***
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

8
ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

11
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

12
Arròs amb herbes aromàtiques
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

13
Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural ECO sense sucre

15
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza Margarita* (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Fruita

18
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

19
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i **verdures***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Pèsols amb patata
Trita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís de xocolata)

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

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

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

26

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

4

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

11

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Bistec de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

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

5

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Risotto* de xampinyons (sense pèsols)
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

19

Espinacs saltejats
Cous-cous integral amb cigrons i **verdures***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

20

Patates saltejades amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7

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

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
(Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
(Pastís* de xocolata)

28

VACANCES PRIMAVERA

1

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

8

ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15

Amanida de lentilles (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pizza massa ADPAN# Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Fruita

22

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

29

VACANCES PRIMAVERA

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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

26
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

4
Lenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb oli i herbes aromàtiques
Formatge ratllat
Fruita

18
Arròs integral amb oli i orenga
Bistec de vedella a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25
VACANCES PRIMAVERA

5
Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
Rissotto de xampinyons
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

19
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i verdures (sense salsa)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

26
VACANCES PRIMAVERA

6
Crema de carbassa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patata forn
Fruita

13
Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

20
Crema de pèsols
Truita a la francesa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

27
VACANCES PRIMAVERA

7
Arròs integral amb oli i verdures (sense salsa)
Peix blanc fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

14
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Tallarines amb oli i alfàbrega (Peix amb patates al forn (Tastet) **Chocolate cake** (Pastís de xocolata) o Fruita

28
VACANCES PRIMAVERA

1
Macarrons amb oli i verdures (sense salsa)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Galets blancs amb oli
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Espaguetis blancs amb oli
Fruita

22
Lenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

29
VACANCES PRIMAVERA

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, Seitò 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

26
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

4
Llenties estofades amb hortalisses
Daus de porc a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Col amb patata
Truitada a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6
Crema de carbassa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patata forn
Fruita

7
Arròs integral amb oli i verdures (sense salsa)
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

8
ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Gallets blancs amb oli
Pollastre a la planxa
Xips de remolatxa
Fruita

11
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb oli i herbes aromàtiques
Formatge ratllat
Fruita

12
Arròs blanc amb oli i xampinyons
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

13
Bròquil amb patata
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truitada a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

15
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Espaguëtis blancs amb oli
Fruita

18
Arròs integral amb oli i orenga
Bistec de vedella a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

19
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i verdures (sense salsa)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Crema de pèsols
Truitada a la francesa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Tallarines amb oli i alfàbrega
Peix a la planxa amb patates panadera
Fruita

22
Llenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

26

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

4

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de porc a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

11

Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Carn magra a la planxa
Guarnició de macarrons integrals amb oli i herbes aromàtiques
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Bistec de vedella a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

27

5
Col amb patata
Truita a la francesa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

12

Risotto de xampinyons
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Fruita

19

Mongeta tendra saltejada
Cigrons i verdures
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

26

VACANCES PRIMAVERA

28

6
Crema de carbassa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

13

Bròquil amb patata
Pollastre a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

20

Crema de pèsols
Truita a la francesa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

29

7
Arròs integral amb verdures
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

14

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

21

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Tallarines amb oli i alfàbrega
Peix a la planxa amb guarnició d'arròs blanc
Fruita

28

VACANCES PRIMAVERA

1

Macarrons amb oli i verdures (sense salsa)
Truita a la francesa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

8

ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Pasta blanca amb oli
Pollastre a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

15

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

22

Llenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

29

VACANCES PRIMAVERA

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

26
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

27

28

29

1

4
Llenties estofades amb hortalisses
Daus de porc a la planxa (sense salsa)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6
Crema de carbassa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Patata al forn
Fruita

7
Arròs integral amb oli i verdures (sense salsa)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol
Fruita

8
ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Galets blancs amb oli
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

11
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Macarrons integrals amb oli i herbes aromàtiques
Formatge ratllat
Fruita

12
Arròs amb xampinyons
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

13
Bròquil amb patata
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

15
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Espaguetis blancs amb oli
Fruita

18
Arròs integral amb oli i orenga
Bistec de vedella a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous integral amb cigrons i verdures (sense salsa)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Crema de pèsols
Truita a la francesa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Tallarines amb oli i alfàbrega
Peix arrebossat amb patates fregides
Fruita

22
Llenties guisades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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

***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.

1
 Espaguetis blancs amb oli
 (sense salsa)
 Truita a la francesa
Fruita*

4
 Espaguetis blancs amb oli
 Daus de galldindi a la planxa
 (sense salsa)
Fruita*

5
 Espaguetis blancs amb oli
 Truita a la francesa
Fruita*

6
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de vedella a la planxa
 Patata forn
Fruita*

7
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
Fruita*

8
ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
 Espaguetis blancs amb oli
 Pollastre a la planxa
 Batut de **Fruita*** casolà (amb llet)

11
 Espaguetis blancs amb oli
 Truita a la francesa
Fruita*

12
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
Fruita*

13
 Espaguetis blancs amb oli
 Pit de pollastre a la planxa
Fruita*

14
 Espaguetis blancs amb oli
 Truita a la francesa
Fruita*

15
 Amanida completa amb cavalla -sense
poma (amb tomàquet, blat de moro,
 pastanaga)
 Espaguetis blancs amb oli
Fruita*

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

19
 Espaguetis blancs amb oli
 Llom a planxa
Fruita*

20
 Espaguetis blancs amb oli
 Truita a la francesa
Fruita*

21
 Espaguetis blancs amb oli
 Hamburguesa de peix a la planxa
Fruita*

22
 Espaguetis blancs amb oli
 Aletes de pollastre a la planxa
 Macedònia de **Fruites***

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

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

