

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.**

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

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

Esoirals# amb salsa de tomàquet Peix blanc** al forn Amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre

Crema de carbassó (sense llet) Pastís de patata amb soja texturitzada# (amb sofregit i formatge vegà# sense beixamel ni làctics) Fruita

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

7
Verdura tricolor amb maionesa*
Botifarra* de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

9
Lassanya pasta GALLO*# de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinac, amb sofregit i formatge vegà#, sense beixamel ni làctics)
Amanida completa de lleties* (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut# de fruita amb beguda vegeta#

13
Lleties* amb verdures i curri*
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14
Crema de porro (sense llet)
Hamburguesa vegetal casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam lollo rosa i poma
Fruita

16
Amanida completa amb enciam, tomàquet i poma (sense formatge ni làctics)
Fideuà# de peix amb mica d'alioli*
logurt de soja sense gluten SOJASUN#

17
Festa

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil*
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja sense gluten SOJASUN#

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Lleties* guisades amb hortalisses
Fruita

23
Crema* de mongeta blanca i porros
Espaguetis# amb bolonyesa de carn
Fruita

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam fulla de roure vermella i cogombre
Fruita

27
Coliflor amb patata (sense formatge ni làctics)
Peix blanc** a l'andalusa# casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre condimentat amb curri*
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi#- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, beguda vegetal# i fruita (plàtan)

31
Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam escarola i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

Esoirals# amb salsa de tomàquet
 Peix blanc** al forn
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

Crema de carbassó (sense llet)
Pastís de patata amb soja texturitzada#
 (amb **formatge i beixamel sense lactosa i sense gluten#** elaborada amb maicena)
 Fruita

6
 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
 Daus de pollastre amb salsa pinya
 Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
 Fruita

7
 Verdura tricolor amb **maionesa***
Botifarra* de porc al forn
 Ceba confitada
 Fruita

8
 Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
 Peix blanc** amb salsa de verdures
 Amanida d'**escarola** i pastanaga
 Fruita

9
Lassanya pasta GALLO** de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i **salsa beixamel#** elaborada amb maicena)
 Amanida completa de **lenties*** (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
 Fruita

10
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i olives
Batut# de fruita amb beguda vegeta#l

13
Lenties* amb verdures i curri
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

14
 Crema de porro (sense llet)
Hamburguesa vegetal casolana de llegums*
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

15
 Arròs integral amb salsa de tomàquet
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam **lollo rosa** i poma
 Fruita

16
 Amanida completa amb **formatge#** fresc, tomàquet i poma
Fideuà# de peix amb mica **d'alioli***
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

17
 Festa

20
 Festa

21
 Arròs amb tomàquet
 Truita de **pernil***
 Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

22
 Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties* guisades amb hortalisses
 Fruita

23
Crema* de mongeta blanca i porros
Espaguetis# amb bolonyesa de carn
 Fruita

24
 Espinacs amb patata
 Peix blau** al forn
 Amanida d'enciam **fulla de roure vermella i cogombre**
 Fruita

27
Gratinat# de coliflor amb patata
 Peix blanc** a **l'andalusa#** casolans
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

28
 Pèsols amb patata
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

29
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Truita a la francesa
 Patates xips
 Fruita

JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre condimentat amb curri*
 Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi#- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, **beguda vegetal#** i fruita (plàtan))

31
 Arròs integral amb verdures
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam **escarola** i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplai@fundesplai.org



DILLUNS

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

6 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam (**sense formatge**)
Fruita

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

20 Festa

27 Coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

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

7 Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

14 Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21 Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

28 Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

DIMECRES

1 Festa

8 Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

15 Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

22 Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

29 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

DIJOUS

2 Espirals amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

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

16 Amanida# completa amb tomàquet i poma (**sense formatge**)
Fideuà de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

23 Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita

30 **JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN**
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

DIVENDRES

3 Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja (amb sofregit, **#sense formatge**)
Fruita

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

17 Festa

24 Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

31 Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

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

29
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

6
 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
 Daus de pollastre amb salsa pinya
 Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
 Fruita

13
 Lenties amb verduretes i curri
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

20
 Festa

27
Gratinat# de coliflor amb patata
 Peix blanc** a l'andalusa casolans
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

DIMARTS

30
***Plat o producte sense lactosa, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**
Producte especial sense lactosa

7
 Verdura tricolor amb **maionesa***
Botifarra* de porc al forn
 Ceba confitada
 Fruita

14
 Crema de porro (sense llet)
 Hamburguesa vegetal de llegums
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

21
 Arròs amb tomàquet
 Truita de **pernil***
 Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

28
 Pèsols amb patata
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

DIMECRES

1
 Festa

8
 Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
 Peix blanc** amb salsa de verdures
 Amanida d'**escarola** i pastanaga
 Fruita

15
 Arròs integral amb salsa de tomàquet
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam **lollo rosa** i poma
 Fruita

22
 Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
 Lenties guisades amb hortalisses
 Fruita

29
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Truita a la francesa
 Patates xips
 Fruita

DIJOUS

2
 Esoirals amb salsa de tomàquet
 Peix blanc** al forn
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

9
Lassanya pasta GALLO** de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i **salsa beixamel#**)
 Amanida completa de lenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
 Fruita

16
 Amanida completa amb **formatge#** fresc, tomàquet i poma
 Fideuà de peix amb mica **d'alioli***
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

23
Crema* de mongeta blanca i porros
 Espaguetis amb bolonyesa de carn
 Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre condimentat amb curri*
 Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi#- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, **beguda vegetal#** i fruita (plàtan))

DIVENDRES

3
 Crema de carbassó
 Pastís de patata amb soja texturitzada (amb **formatge i beixamel sense lactosa#**)
 Fruita

10
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i olives
Batut# de fruita amb beguda vegetal#

17
 Festa

24
 Espinacs amb patata
 Peix blau** al forn
 Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i cogombre
 Fruita

31
 Arròs integral amb verdures
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam **escarola** i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

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

****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
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, **pastanaga**** (sense) i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

13
Llenties amb **verduretes**** i **curri***
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

20
Festa

27
Coliflor** amb patata (sense formatge ni làctics)
Peix blanc** a l'**andalusa#** casolans
Amanida d'enciam (sense blat de moro)
Fruita

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

#Producte especial sense sal, PLV, ou.

7
Verdura tricolor** (sense maionesa)
Botifarra* de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

14
Crema de **porro**** (sense llet)
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21
Arròs amb tomàquet casolà
Truita (sense ou) amb farina de cigrò (sense pernil)
Guarnició de pastanaga d'enciam (sense olives)
logurt de soja#

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
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.**
Arròs tres colors (amb blat de moro, **pèsols i pastanaga****)
Peix blanc** amb **salsa de verdures****
Amanida d'escarola i **pastanaga****
Fruita

15
Arròs integral amb salsa casolana de tomàquet
Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida a la paisana
Amanida d'enciam **lollo rosa** i poma
Fruita

22
Amanida completa amb pera i nous (sense blat de moro)
Llenties guisades amb **hortalisses****
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita (sense ou) amb farina de cigrò
Patates al caliu
Fruita

2
Espirals# amb salsa casolana de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
logurt de soja#

9
Lassanya pasta GALLO® # de verdures** (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espínacs i sofregit, amb **formatge vegà#** sense beixamel ni làctic)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, i ceba tendra) sense blat de moro ni oliva verda)
Fruita

16
Amanida completa amb enciam, tomàquet i poma (sense formatge ni làctics)
Fideuà# de **peix*** amb sofregit casolà (sense mica d'oli)
logurt de soja#

23
Crema* de mongeta blanca i **porros****
Espaguetis# amb bolonyesa de trossets de carn magra
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre condimentat amb curri*
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán # (Lassi# de suc de mango sense sucre, **beguda vegetal#** i fruita (plàtan))

3
Crema de **carbassó**** (sense llet)
Pastís de patata amb soja (amb **formatge vegà#** sense làctics)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de patates
Amanida d'enciam (sense olives)
Batut# de fruita (amb beguda vegetal#)

17
Festa

24
Espinacs** amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i cogombre
Fruita

31
Arròs integral amb **verdures****
Peix fresc de mercat*
Amanida d'enciam **escarola** (sense pipes de gira-sol)
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

30
*Plat o producte sense fruits secs, ni traces.
#Producte especial sense fruits secs.

1
Festa

2
Tortel·linis de formatge* amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb **picada de tofu i seitán***
Fruita

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7
Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra* de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'*escarola* i pastanaga
Fruita

9
Lassanya* de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lletnies (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

13
Lletnies amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums* (sense hamburguesa campesina®)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix amb mica **d'alioli***
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera i blat de moro (**#sense nous**)
Lletnies guisades amb hortalisses
Fruita

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, i pera (#sense nous)
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan)

31
Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* (sense pipes de gira-sol)
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13
Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

20
Festa

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30
*Plat o producte sense Mostassa, ni traces.
#Producte especial sense mostassa.

7
Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra* de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal* de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

1
Festa

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam lollo rosa i poma
Fruita

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

2
Espirals* amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9
Lassanya pasta GALLO®# de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga , nous i pera
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan)

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja*
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

17
Festa

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam fulla de roure vermella i cogombre
Fruita

31
Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam escarola i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

30
***Plat o producte sense lleties.**

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7
Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

1
Festa

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

2
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita

13
Patates amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

9
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de patata (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Trita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Patates guisades amb hortalisses
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la francesa
Patates xips
Fruita

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

30
***Plat o producte sense pinya.**

1
Festa

2
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita*

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre a l'orenga*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

7
Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita*

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita*

9
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita*

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita*

13
Lleties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma*
Fruita*

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma*
Fideuà de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Trita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Lleties guisades amb hortalisses
Fruita*

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita*

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita*

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma*
Fruita*

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la francesa
Patates xips
Fruita*

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera*
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i **fruita*** (plàtan))

31
Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites*

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

30
***Plat o producte sense préssec ni pell de fruita.**
***Menú elaborat sense sal iodada ni afegida.**

1
Festa

2
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita*

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

7
Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita*

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita*

9
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita*

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita*

13
Lleties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma*
Fruita*

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma*
Fideuà de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Lleties guisades amb hortalisses
Fruita*

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita*

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita*

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma*
Fruita*

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita*

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera*
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i **fruita*** (plàtan))

31
Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites*

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc
Fruita

13
Llenties amb verduret i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

20
Festa

27
Coliflor amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

7
Verdura tricolor (sense maionesa)
Carn magra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

14
Crema de porro (sense llet)
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21
Arròs amb tomàquet casolà
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

1
Festa

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa casolana de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa casolana de tomàquet
Truita de pebrots (sense patata fregida)
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates al caliu
Fruita

2

Espirals amb salsa casolana de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

9
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

16
Amanida completa amb una mica de formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix amb sofregit casolà (sense salsa)
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa casolana de trossets de carn magra
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre condimentat amb curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, **beguda vegetal** i fruita (plàtan))

3

Crema de carbassó (sense llet)
Pastís de patata amb soja (sofregit casolà, sense làctics)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa amb patata caliu i amanida d'enciam i olives
Batut de fruita (amb beguda vegetal)

17
Festa

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

31
Arròs integral amb verdures (sense formatge ni làctics)
Peix fresc de mercat al forn
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.

<p>29</p> <p>*Plat o producte sense peix, marisc, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.</p> <p>#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.</p>	<p>30</p>	<p>1</p> <p>Festa</p>	<p>2</p> <p>Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet Trita a la francesa Amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>3</p> <p>Crema de carbassó Pastís de patata amb soja Fruita</p>
<p>6</p> <p>Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de pollastre amb salsa pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita</p>	<p>7</p> <p>Verdura tricolor amb maionesa Botifarra de porc al forn Ceba confitada Fruita</p>	<p>8</p> <p>Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga) Trita de verdures Amanida d'escarola i pastanaga Fruita</p>	<p>9</p> <p>Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel) Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda) Fruita</p>	<p>10</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Trita de patates Amanida d'enciam i olives Batut de fruita</p>
<p>13</p> <p>Lleties amb verduretes i curri Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita</p>	<p>14</p> <p>Crema de porro Hamburguesa vegetal de llegums Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>15</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita a la paisana Amanida d'enciam <i>lollo rosa</i> i poma Fruita</p>	<p>16</p> <p>Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma Fideuà de verdures i pèsols amb mica d'allioli logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
<p>20</p> <p>Festa</p>	<p>21</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de pernil Guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>22</p> <p>Amanida completa amb pera, nous i blat de moro Lleties guisades amb hortalisses Fruita</p>	<p>23</p> <p>Crema de mongeta blanca i porros Espaguetis amb bolonyesa de carn Fruita</p>	<p>24</p> <p>Espinacs amb patata Trita de formatge Amanida d'enciam <i>fulla de roure vermella</i> i cogombre Fruita</p>
<p>27</p> <p>Gratinat de coliflor amb patata Croquetes de mill# Amanida d'enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>28</p> <p>Pèsols amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i poma Fruita</p>	<p>29</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Trita a la francesa Patates xips Fruita</p>	<p>30</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera Pollastre al curri Guarnició d'arròs integral Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))</p>	<p>31</p> <p>Arròs integral amb verdures Trita de xampinyons Amanida d'enciam <i>escarola</i> i pipes de gira-sol Macedònia de fruites</p>

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

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

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

6 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
 Daus de pollastre amb salsa pinya
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

7 Verdura tricolor amb maionesa
 Botifarra de porc al forn
 Ceba confitada
 Fruita

8 Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc (Fogoner*)** amb salsa de verdures
 Amanida d'escarola i pastanaga
 Fruita

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

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

13 Lleties amb verdures i curri
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

14 Crema de porro
 Hamburguesa vegetal de llegums
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

15 Arròs integral amb salsa de tomàquet
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
 Fruita

16 Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
 Fideuà de peix (**rap***) amb mica d'allioli
 logurt natural ECO sense sucre

17 Festa

20 Festa

21 Arròs amb tomàquet
 Truita de pernil
 Guarnició de pastanaga i olives
 logurt natural ECO sense sucre

22 Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
 Lleties guisades amb hortalisses
 Fruita

23 Crema de mongeta blanca i porros
 Espaguetis amb bolonyesa de carn
 Fruita

24 Espinacs amb patata
Peix blau (Verat*)** al forn
 Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
 Fruita

27 Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** a l'andalusa casolà
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

28 Pèsols amb patata
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

29 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Truita a la francesa
 Patates xips
 Fruita

30 **JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN**
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

31 Arròs integral amb verdures
 Peix fresc de mercat (**Rap***)
 Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

6 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Fruita

7 Verdura tricolor amb **maionesa***
Botifarra* de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

8 Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc (Fogoner*)** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

9 **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

10 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut# de fruita amb beguda vegeta#

13 Lleties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14 Crema de porro (sense llet)
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15 Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

16 Amanida completa amb **formatge#** fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix (**rap***) amb mica d'**alioli***
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

17 Festa

20 Festa

21 Arròs amb tomàquet
Truita de **pernil***
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

22 Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Lleties guisades amb hortalisses
Fruita

23 **Crema*** de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita

24 Espinacs amb patata
Peix blau (Verat*)** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

27 **Grinat#** de coliflor amb patata
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** a l'andalusa casolà
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28 Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

30 **JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN**
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga , nous i pera
Pollastre condimentat amb curri*
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi#- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, **beguda vegetal#** i fruita (plàtan))

31 Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat (**Rap***)
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29
****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 cacauet, avellana, poma/pera ni traces. Revisar etiquetatge del producte. #Plat especial sense cacauet, avellana, poma/pera .**

1
Festa

2
Tortel·linis de formatge* amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb **picada de tofu i seitán***
Fruita*

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

7
Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra* de porc al forn
Ceba confitada
Fruita*

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'*escarola* i pastanaga
Fruita*

9
Lassanya* de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita*

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita*

13
Lleties amb verdurettes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums* (sense hamburguesa campesina®)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* (sense poma)
Fruita*

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet (sense poma)
Fideuà de peix amb mica **d'alioli***
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera i blat de moro (**#sense nous**)
Lleties guisades amb hortalisses
Fruita*

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita*

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita*

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam (sense poma)
Fruita*

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita*

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre* (#sense pera ni nous)
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita* (plàtan))

31
Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* (sense pipes de gira-sol)
Macedònia de fruites*

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****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 llegums** (lletia, mongeta pinta/blanca, cigró, fava, cacauet, inclòs pèsols i mongeta tendra) **ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

#Plat especial sense llegums .

6
Amanida de patates (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7
Patata i pastanaga amb maionesa (sense pèsols)
Carn magra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

8
Arròs amb blat de moro i pastanaga (sense pèsols)
Peix blanc** amb **salsa de verdures***
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

2
Espirals* amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb carn magra
Fruita

13
Patates amb **verdures*** (sense pèsols ni mongeta tendra ni curri)
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14
Crema de porro
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

9
Lassanya* de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de patates (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Patates saltejades amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Patates guisades amb hortalisses
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà* de peix amb mica d'alioli (sense pèsols ni mongeta tendra)
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'**andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Patates saltejades amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Patates saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates **xips***
Fruita

23
Crema de porros (sense mongeta blanca)
Espaguetis* amb bolonyesa de **carn magra***
Fruita

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga , nous i pera
Pollastre a la planxa*
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

31
Arròs integral amb **verdures***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29
***Plat o producte sense pebrot**

30
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

1
Festa

2
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís* de patata amb soja
Fruita

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7
Verdura tricolor* amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb **salsa*** de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

9
Lassanya de **verdures*** (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

13
Lenties amb **verduretes*** i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal* de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà* de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

31
Arròs integral amb **verdures***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29
**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**

1
Festa

2
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7
Verdura tricolor* amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb **salsa de verdures***
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

9
Lassanya de **verdures*** (amb carbassó, albergínia, pastanaga, espinacs i salsa beixamel) **sense xampinyons**
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

13
Lenties amb **verdures*** i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal* de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix amb mica d'allioli logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Fruita

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

31
Arròs integral amb **verdures***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29
**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 pèsols ni faves.

1
Festa

2
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita

6
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7
Verdura tricolor amb maionesa
Carn magra de porc* al forn
Ceba confitada
Fruita

8
Arròs* amb blat de moro i pastanaga (sense pèsols)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

9
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

13
Lenties amb **verdures*** i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà* de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Truita de **pernil***
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb bolonyesa de carn magra*
Fruita

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

27
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Patates* saltejades amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

31
Arròs integral amb **verdures***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
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

