

DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Luç al forn
(sense salsa verda)
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural desnatat

10

Macarrons integrals amb verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
frescos
(sense olives)
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
casolana
Palometa a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Llom de porc a la planxa
Patata al caliu
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn
(sense taronja)
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
frescos
(sense olives)
logurt natural desnatat

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Gall dindi al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

Cigrons estofats amb espinacs
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i brots de soja frescos
(sense pipes de gira-sol)
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Bistec de vedella a la planxa
Patata al caliu
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i cogombre
(sense olives)
Fruita

2

DIJOUS

6

Espirals saltats amb xampinyons
(sense salsa *funghi*)
Gall dindi al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Fogoner al forn
Tomàquet al forn
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Gall de Sant Pere a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Llom de porc a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap a la planxa
Pebrot vermell escalivat
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Bistec de vedella a la planxa
Ceba a la planxa
logurt natural desnatat

21

Llenties amb moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
(sense formatge fresc)
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn
(sense poma)
Ceba al forn
logurt natural desnatat

4

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi empanat HALAL
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja
(amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja HALAL
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus de gall dindi a l'orenga HALAL
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

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

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de soja
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi HALAL
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella HALAL
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit HALAL
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma HALAL
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

4

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Tofu al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Tofu empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Amanida completa d'enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives
Mongetes blanques saltades amb sofregit
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja
(amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips
Fruita

11

Amanida completa amb ou dur
Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Fruita

18

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus de seitan a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

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

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de soja
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Espirals al *funghi*
Estofat de soja
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Seitan amb base de sofregit
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de seitan
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Trita de ceba i pebrot vermell
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Tofu al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

4

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Arròs integral amb verdures
Tofu al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja
(sense formatge / amb tomàquet, pebrot, ceba)
Patates xips
Fruita

5

Cigrons estofats amb espinacs
Truita amb farina de cigró (sense ou) a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

6

Espirals saltats amb xampinyons
(sense salsa *funghi*)
Estofat de soja
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

7

Coliflor amb patata
Seitan amb base de sofregit
Fruita

10

Macarrons integrals amb verdures
Truita amb farina de cigró (sense ou) de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

11

Amanida completa
(sense ou dur)
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Fruita

12

FESTA

13

Purè de verdures
Lasanya de lleties
(sense beixamel ni formatge)
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de seitan
logurt de soja

17

Col amb patata
Tofu empanat
(sense ou)
Amanida d'enciam i poma
Fruita

18

Crema de pastanaga
Cigrons saltats amb sofregit
logurt de soja

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

21

Lleties amb moniato
Truita amb farina de cigró (sense ou) de ceba i pebrot vermell
Amanida d'enciam i cogombre
(sense formatge fresc)
Fruita

24

Amanida completa d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives
Mongetes blanques saltades amb sofregit
Fruita

25

Lleties amb picada d'all i julivert
Daus de seitan a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

26

Bròquil amb patata
Truita/Remenat amb farina de cigró (sense ou) de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Tofu al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic
(sense llet ni ou)

31

FESTA

1

2

3

4

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons# amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa **a la llauna***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Burrito vegetal de **soja#**
(amb **tortilla#**, tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips*
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel (amb **maizena#**)
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties* amb picada d'all i julivert
Daus* de gall dindi **a l'orenga***
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol***
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis# amb bolonyesa de **soja#**
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Macarrons# al funghi*
Estofat de gall dindi*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de **soja#**
(amb **pasta Schar i maizena#**)
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc* al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap **amb base de sofregit***
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal (amb **fideus#**)
Fricandó de vedella*
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

4

***Plat o producte sense gluten ni traces.**
#Plat o producte especial sense gluten ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito* vegetal de soja
(sense formatge / amb tomàquet, pebrot, ceba)
Patates xips
Fruita

5

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

6

Espirals al *funghi*
(sense llet ni formatge)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

7

Coliflor amb patata
Rap **amb base de sofregit***
Fruita

10

Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

12
FESTA

13

Puré de verdures*
Lasanya de lleties
(sense beixamel ni formatge)
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella
logurt de soja#

17

Col amb patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

18

Crema de pastanaga*
Ous amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de soja*
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

21

Lleties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i cogombre
(sense formatge fresc)
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Lleties amb picada d'all i julivert
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc* al forn
Tomàquet al forn
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato*
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

31

FESTA

1

2

3

4

***Plat o producte sense PLV ni traces.**
#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito* vegetal de **picada de seitan i tofu***
(amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips*
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Ous amb **beixamel***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus* de gall dindi a **l'orenga***
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i brots de soja frescos
(sense pipes de gira-sol)
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de picada de seitan i tofu*
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Espirals **al funghi***
Estofat de gall dindi*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties*
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc* al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap a **la marinera***
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella*
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

4

*Plat o producte sense fruita seca ni traces.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons# amb verdures
Truita de patates sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Burrito* vegetal de soja
(amb tomàquet, pebrot, ceba i
formatge#)
Patates xips
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Carn magra de porc amb salsa de
tomàquet
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

Cigrons estofats amb espinacs
Truita a la francesa sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis# amb
bolonyesa de soja
Fruita

26

Bròquil amb patata
Truita/Remenat d'ou amb xampinyons
sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Macarrons# al *funghi*
(amb **formatge#**)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties
(amb **pasta Orgran i formatge#**)
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap **amb base de sofregit***
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
(amb **fideus#**)
Fricandó de vedella
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

4

***Plat o producte sense ou ni traces.**
#Plat o producte especial sense ou ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Gall de Sant Pere al forn amb salsa
verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja
(amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

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

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de soja
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Gall de Sant Pere a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap **amb base de sofregit***
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

4

***Plat o producte sense peix ni traces.**
#Plat o producte especial sense peix
ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Gall de Sant Pere* al forn amb salsa
verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa* a la llauana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja
(amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

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

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de soja
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Gall de Sant Pere* a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap* amb **base de sofregit***
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

4

***Plat o producte sense marisc ni traces.**

#Plat o producte especial sense marisc ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja
(amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Mongetes blanques amb picada d'all i
julivert
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

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

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de soja
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de soja
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella
logurt natural ECO sense sucre

21

Cigrons amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

4

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural#

10

Macarrons# amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa **a la llauna***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Burrito vegetal de **soja#**
(amb **tortilla#**, tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips*
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga*
Ous amb beixamel
(amb **maizena, llet i formatge#**)
Amanida d'enciam i olives
logurt natural#

25

Llenties* amb picada d'all i julivert
Daus* de gall dindi **a l'orenga***
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol***
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis# amb bolonyesa de **soja#**
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Macarrons# al *funghi*
(amb **llet i formatge#**)
Estofat de gall dindi*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Puré de verdures*
Lasanya de **soja#**
(amb **pasta Schar, maizena, llet i formatge#**)
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc* al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap **amb base de sofregit***
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
(amb **fideus#**)
Fricandó de vedella*
logurt natural#

21

Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato*
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

4

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons# amb verdures
Truita de patates sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

17

Col amb patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita**

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

31
FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Burrito* vegetal de soja
(amb tomàquet, pebrot, ceba i
formatge#)
Patates xips
Fruita**

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita**

18

Crema de pastanaga
Carn magra de porc amb salsa de
tomàquet
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita**

1

DIMECRES

5

Cigrons estofats amb espinacs
Truita a la francesa sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita**

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis# amb
bolonyesa de soja
Fruita**

26

Bròquil amb patata
Truita/Remenat d'ou amb xampinyons
sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

2

DIJOUS

6

Macarrons# al *funghi*
(amb **formatge#**)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties
(amb **pasta Orgran** i **formatge#**)
Fruita**

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita**

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap **amb base de sofregit***
Fruita**

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
(amb **fideus#**)
Fricandó de vedella
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
Fruita**

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

4

*Plat o producte sense ou ni traces.
#Plat o producte especial sense ou ni traces.

**Qualsevol fruita, excepte kiwi.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

17

Col amb patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i brots de soja frescos
(sense poma)
Fruita**

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito* vegetal de **picada de seitan i tofu***
(amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips*
Fruita**

11

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita**

18

Crema de pastanaga
Ous amb **beixamel***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus* de gall dindi a **l'orenga***
Amanida d'enciam i germinats
Fruita**

1

DIMECRES

5

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i brots de soja frescos
(sense pipes de gira-sol)
Fruita**

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de picada de seitan i tofu*
Fruita**

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

2

DIJOUS

6

Espirals **al funghi***
Estofat de gall dindi*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties*
Fruita**

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc* al forn
Tomàquet al forn
Fruita**

3

****Qualsevol fruita, excepte préssec, nectarina, albercoc, paraguaià, poma, maduixa, pera, pruna o cirera.**

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap a **la marinera***
Fruita**

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella*
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita**

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn
(sense poma)
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#
4

***Plat o producte sense fruita seca ni traces.**
#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més


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

DADES DE CONTACTE

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

