

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
Pollastre al forn
Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural desnatat

12

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i cogombre (sense formatge fresc)
Fruita

19

Llenties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26

FESTA

6

Llenties saltades amb sofregit
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor (sense maionesa)
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba a la planxa
Fruita

20

Crema de porro
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga logurt natural desnatat

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Lluç al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

8

Amanida italiana (sense formatge)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i brots de soja (sense pipes de gira-sol)
Fruita

15

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties (sense formatge ratllat / amb salsa de tomàquet casolana)
Fruita

22

Tallarines a l'alfàbrega (sense formatge)
Fogoner al forn
Amanida d'enciam i germinats logurt natural desnatat

29

Espinacs amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (sense beixamel)
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i brots de soja (sense olives)
logurt natural desnatat

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

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

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

6

Llenties saltades amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa HALAL
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8

Amanida italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

12

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

13

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella HALAL
Ceba confitada
Fruita

14

Arròs tres colors
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties i formatge ratllat
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

19

Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre HALAL
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

20

Crema de porro
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

22

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats HALAL
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

26

FESTA

27

Espaguetis integrals a la carbonara
(sense bacó)
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

29

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

30

Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

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

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

12

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

19

Amanida completa d'enciam, tomàquet i
cogombre
Llenties amb verdures i curri
Fruita

26
FESTA

6

Llenties saltades amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa vegetal
Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis integrals a la carbonara
(sense bacó)
Hamburguesa vegetal a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

7

Bledes amb patata
Cigrons amb un rajolí d'oli d'oliva
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

8

Amanida italiana
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties i formatge ratllat
Fruita

22

Tallarines al pesto
Salsitxes vegetals
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

29

Espinacs amb patata
Seitan amb salsa de poma
Fruita

9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

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

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja

12

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

19

Amanida completa d'enciam, tomàquet i
cogombre
Llenties amb verdures i curri
Fruita

26
FESTA

6

Llenties saltades amb sofregit
Truita amb farina de cigró (sense ou)
d'espínacs
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor
(sense maionesa)
Hamburguesa vegetal
Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro
(sense llet)
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet casolana
Hamburguesa vegetal a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja

7

Bledes amb patata
Cigrons amb un rajolí d'oli d'oliva
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Seitan arrebossat
(sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Truita/Remenat amb farina de cigró
(sense ou) de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

8

Amanida italiana
(sense formatge)
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
(sense formatge ratllat)
Fruita

22

Tallarines a l'alfàbrega
(sense formatge)
Salsitxes vegetals
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja

29

Espínacs amb patata
Seitan amb salsa de poma
Fruita

9

Crema de carbassó
(sense llet)
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
(sense beixamel)
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita amb farina de cigró (sense ou) de
patates
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros
Truita amb farina de cigró (sense ou) a la
paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

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

*Plat o producte sense gluten ni traces.

#Plat o producte especial sense gluten ni traces.

5

Arròs integral amb tomàquet

Croquetes de mill#

Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

12

Amanida de mongetes blanques

(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)

Daus* de gall dindi amb salsa de pinya

Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

19

Llenties* amb verduretes i curri

Aletes de pollastre

Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26

FESTA

6

Llenties* saltades amb sofregit

Truita de formatge

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor amb **maionesa***

Hamburguesa de vedella*

Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro

Macarrons# amb verdures i cigrons

Fruita

27

Espaguetis# a la carbonara
(sense bacó / amb **maizena#**)

Salmó a la planxa

Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

7

Bledes amb patata

Gall dindi a la planxa

Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors

Tiretes de lluç casolanes#

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet

Remenat d'ou amb **pernil***

Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs

(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Llenties* estofades amb hortalisses
Fruita

8

Amanida italiana

Rap amb **salsa verda***

Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol***
Fruita

15

Purè de verdures

Macarrons# a la bolonyesa de **soja**

texturitzada# i formatge ratllat
Fruita

22

Espaguetis# al pesto

Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

29

Espinacs amb patata

Porc* amb salsa de poma

Fruita

9

Crema de carbassó

Pastís de patata amb **soja ECO**

texturitzada#

(amb **beixamel#**)

Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell

Truita de patates

Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata

Daus* de gall dindi adobats

Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros

Truita a la paisana

Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

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

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

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill*
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja#

12

Amanida de mongetes blanques
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus* de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i cogombre
(sense formatge fresc)
Fruita

19

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26
FESTA

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

6

Llenties saltades amb sofregit
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor amb **maionesa***
Hamburguesa de vedella*
Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro
(sense llet)
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet casolana
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja#

Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Tiretes de lluç casolanes*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Remenat d'ou amb **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

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

8

Amanida italiana
(sense formatge)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Puré de verdures*
Macarrons integrals a la **bolonyesa de
llenties***
(sense formatge ratllat)
Fruita

22

Tallarines a l'alfàbrega
(sense formatge)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

29

Espinacs amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

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

9

Crema de carbassó
(sense llet)
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
(sense beixamel)
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

23

Mongeta tendra amb patata
Daus* de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros*
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense fruita seca ni traces.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de pollastre*
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

12

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

19

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26

FESTA

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

6

Llenties saltades amb sofregit
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor amb **maionesa***
Hamburguesa de vedella*
Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis integrals a la carbonara
(sense bacó)
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Tiretes de lluç casolanes*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Remenat d'ou amb pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

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

8

Amanida italiana
Rap amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i brots de soja
(sense pipes de gira-sol)
Fruita

15

Purè de verdures
Macarrons integrals a la **bolonyesa de lenties*** i formatge ratllat
Fruita

22

Tallarines **al pesto***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

29

Espinacs amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

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

9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb **picada de seitan i tofu***
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata
Daus* de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DADES DE CONTACTE

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



CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill*
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

12

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

19

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

26
FESTA

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

6

Llenties saltades amb sofregit
Truita amb farina de cigró* (sense ou)
de **formatge#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor
(sense maionesa)
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro
Cuscús* amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis# a la carbonara*
(sense bacó)
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Tiretes de lluç casolanes#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Truita/Remenat amb farina de cigró*
(sense ou) de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

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

8

Amanida italiana
(amb **formatge#**)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Purè de verdures
Macarrons# a la bolonyesa de llenties i
formatge ratllat#
Fruita

22

Espaguetis# al pesto
(amb **formatge#**)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

29

Espinacs amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

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

9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
(amb **formatge#**)
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita amb farina de cigró* (sense ou)
de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros
Truita amb farina de cigró* (sense ou) a
la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DADES DE CONTACTE

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



CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill*
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

12

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

19

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

26
FESTA

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

6

Llenties saltades amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis integrals a la carbonara
(sense bacó)
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Tiretes de rap casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Remenat d'ou amb pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

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

8

Amanida italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties i formatge ratllat
Fruita

22

Tallarines al pesto
Fogoner al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

29

Espinacs amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

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

9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DADES DE CONTACTE

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



CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense marisc ni traces.

#Plat o producte especial sense marisc ni traces.

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill*
 Guarnició de pastanaga i blat de moro
 logurt natural sense sucre

12

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

19

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

26

FESTA

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

6

Llenties saltades amb sofregit
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa
 Hamburguesa de vedella
 Ceba confitada
 Fruita

20

Crema de porro
 Cuscús amb verdures i cigrons
 Fruita

27

Espaguetis integrals a la carbonara
 (sense bacó)
Palometa* a la planxa
 Guarnició de pastanaga i olives
 logurt natural sense sucre

Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals

7

Bledes amb patata
 Gall dindi a la planxa
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

14

Arròs tres colors
 Tiretes de **rap*** casolanes
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
 Remenat d'ou amb pernil
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

28

Amanida d'arròs
 (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
 Llenties estofades amb hortalisses
 Fruita

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

8

Amanida italiana
Rap* amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita

15

Purè de verdures
 Macarrons integrals a la bolonyesa de
 llenties i formatge ratllat
 Fruita

22

Tallarines al pesto
Fogoner* al forn
 Amanida d'enciam i germinats
 logurt natural sense sucre

29

Espinacs amb patata
 Porc amb salsa de poma
 Fruita

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

9

Crema de carbassó
 Pastís de patata amb soja ECO
 texturitzada
 Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata
 Daus de gall dindi adobats
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

12

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

19

Arròs amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26

FESTA

6

Cigrons saltats amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro
Cuscús amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis integrals a la carbonara
(sense bacó)
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Remenat d'ou amb pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Cigrons estofats amb hortalisses
Fruita

8

Amanida italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
soja texturitzada i formatge ratllat
Fruita

22

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

29

Espinacs amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita

9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

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

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

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural#

12

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

19

Llenties* amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26
FESTA

DIMARTS

6

Llenties* saltades amb sofregit
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Verdura tricolor amb **maionesa***
Hamburguesa de vedella*
Ceba confitada
Fruita

20

Crema de porro (amb **llet#**)
Macarrons# amb verdures i cigrons
Fruita

27

Espaguetis# a la carbonara (sense bacó / amb **maizena i llet#**)
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural#

DIMECRES

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14

Arròs tres colors
Tiretes de lluç casolanes#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet
Remenat d'ou amb **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties* estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

8

Amanida italiana (amb **formatge#**)
Rap amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol***
Fruita

15

Puré de verdures*
Macarrons# a la bolonyesa de soja
texturitzada# i **formatge ratllat#**
Fruita

22

Espaguetis# al pesto (amb **formatge#**)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural#

29

Espinacs amb patata
Porc* amb salsa de poma
Fruita

DIVENDRES

9

Crema de carbassó (amb **llet#**)
Pastís de patata amb **soja ECO texturitzada#** (amb **beixamel i formatge#**)
Fruita

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural#

23

Mongeta tendra amb patata
Daus* de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros*
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense ou ni traces.
#Plat o producte especial sense ou ni traces.
**Qualsevol fruita, excepte kiwi.

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de mill*
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

12

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

19

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

26

FESTA

6

Llenties saltades amb sofregit
Truita amb farina de cigró* (sense ou)
de **formatge#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

13

Verdura tricolor
(sense maionesa)
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita**

20

Crema de porro
Cuscús* amb verdures i cigrons
Fruita**

27

Espaguetis# a la carbonara*
(sense bacó)
Salmó a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita**

14

Arròs tres colors
Tiretes de lluç casolanes#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

21

Arròs integral amb tomàquet
Truita/Remenat amb farina de cigró*
(sense ou) de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita**

28

Amanida d'arròs
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita**

8

Amanida italiana
(amb **formatge#**)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita**

15

Purè de verdures
Macarrons# a la bolonyesa de llenties i
formatge ratllat#
Fruita**

22

Espaguetis# al pesto
(amb **formatge#**)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

29

Espinacs amb patata
Porc amb salsa de poma
Fruita**

9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
(amb **formatge#**)
Fruita**

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell
Truita amb farina de cigró* (sense ou)
de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita**

30

Crema de mongeta blanca i porros
Truita amb farina de cigró* (sense ou) a
la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

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

*Plat o producte sense fruita seca ni traces.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

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

5

Arròs integral amb tomàquet

Croquetes de pollastre*

Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre

6

Llenties saltades amb sofregit

Truita de formatge

Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita**

7

Bledes amb patata

Gall dindi a la planxa

Amanida d'enciam i col llombarda

Fruita**

8

Amanida italiana

Rap amb **salsa verda***

Amanida d'enciam i brots de soja
(sense pipes de gira-sol)

Fruita**

9

Crema de carbassó

Pastís de patata amb picada de seitan i

tofu*

Fruita**

12

Amanida de mongetes blanques

(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)

Daus* de gall dindi amb salsa de pinya

Amanida d'enciam i formatge fresc

Fruita**

13

Verdura tricolor amb **maionesa***

Hamburguesa de vedella*

Ceba confitada

Fruita**

14

Arròs tres colors

Tiretes de lluç casolanes*

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita**

15

Purè de verdures

Macarrons integrals **a la bolonyesa de**

llenties* i formatge ratllat

Fruita**

16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell

Truita de patates

Amanida d'enciam i olives

logurt natural sense sucre

19

Llenties amb verduretes i curri

Aletes de pollastre

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita**

20

Crema de porro

Cuscús amb verdures i cigrons

Fruita**

21

Arròs integral amb tomàquet

Remenat d'ou amb pernil

Amanida d'enciam i poma

Fruita**

22

Tallarines **al pesto***

Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam i germinats

logurt natural sense sucre

23

Mongeta tendra amb patata

Daus* de gall dindi adobats

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita**

26

FESTA

27

Espaguetis integrals a la carbonara
(sense bacó)

Salmó a la planxa

Guarnició de pastanaga i olives

logurt natural sense sucre

28

Amanida d'arròs

(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Llenties estofades amb hortalisses

Fruita**

29

Espinacs amb patata

Porc amb salsa de poma

Fruita**

30

Crema de mongeta blanca i porros

Truita a la paisana

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita**

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

