

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

6

VACANCES

9

Arròs integral amb tomàquet  
Bacallà al forn  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt **desnatat** natural sense sucre

10

◆ Llenties estofades amb hortalisses ◆  
Pollastre al forn  
Amanida d'encima i poma  
Fruita

11

Bledes amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

◆ Espaguetis a la italiana ◆  
Rap al forn  
Amanida d'enciam i brots de soja  
frescos  
Fruita

13

◆ Puré de carbassa i pastanaga ◆  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
(sense llet ni formatge)  
Fruita

16

Escudella barrejada  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició jardinera  
Fruita

17

◆ Patates guisades amb hortalisses ◆  
Daus de pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam  
Fruita

18

Arròs amb xampinyons  
(sense llet ni formatge)  
Calamars a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

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

20

◆ Cigrons saltejats amb all i pebre ◆  
vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt **desnatat** natural sense sucre

23

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

24

◆ Mongeta tendra saltejada ◆  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

25

◆ Arròs integral amb tomàquet ◆  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

◆ Tallarines al pesto d'alfabrega ◆  
(sense formatge ratllat )  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt **desnatat** natural sense sucre

27

◆ Crema de bròquil ◆  
Gall dindi a la planxa condimentat  
amb curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30

Tallarines amb salsa de soja i  
verdures  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

31

◆ Cigrons a la provençal ◆  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt **desnatat** natural sense sucre

1

2

3

## 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

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

6

VACANCES

9

Arròs integral amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural sense sucre



10

Llenties estofades amb hortalisses  
**Pollastre HALAL** al forn amb poma  
Fruita



11

Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



12

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



13

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

16

Escudella barrejada (brou d'au)  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Fruita



17

Patates guisades amb hortalisses  
Daus de **pollastre agredolços HALAL**  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita



18

Rissoto de xampinyons  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



19

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita



20

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

23

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre **HALAL**  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



24

Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita



25

Arròs integral amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita



26

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



27

Crema de bròquil  
**Gall dindi** al curri **HALAL**  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30

Tallarines amb salsa de soja i verdures  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita



31

Cigrons a la provençal  
Pit de **pollastre** empanat **HALAL**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre



1



2



3

## 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

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

6

VACANCES

9

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



10

Amanida completa amb pastanaga, tomàquet i poma  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita



11

Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



12

Espaguetis a la italiana  
Seitan amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de girasol  
Fruita



13

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

16

Escudella barrejada amb brou vegetal  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Fruita



17

Patates guisades amb hortalisses  
Daus tofu agredolços  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita



18

Rissoto de xampinyons  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



19

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita



20

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

23

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Seitan amb salsa de soja  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



24

Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita



25

Arròs integral amb tomàquet  
Truita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita



26

Crema de llegums  
Tallarines al pesto  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural sense sucre



27

Crema de bròquil  
Tofu al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30

Crema de llegums  
Tallarines amb salsa de soja i verdures  
Fruita



31

Cigrons a la provençal  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre



1



2



3

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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

2  
VACANCES

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

9

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

logurt de soja

10

◆ Amanida completa amb pastanaga, tomàquet i poma  
◆ Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

11

Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

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

13

◆ Puré de carbassa i pastanaga  
◆ Pastís de patata amb soja ECO texturitzada (sense llet ni formatge)  
Fruita

16

Escudella barrejada amb brou vegetal  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Fruita

17

◆ Patates guisades amb hortalisses  
◆ Daus tofu agredolços (**sense mel**, amb salsa de soja)  
Amanida d'enciam  
Fruita

18

Arròs amb xampinyons (sense llet ni formatge)  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

◆ Puré de verdures  
◆ Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties (**sense formatge ni làctics**)  
Fruita

20

◆ Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
◆ Timbal de patates amb hortalisses  
Amanida d'enciam i olives  
logurt de soja

23

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Seitan amb salsa de soja  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

24

◆ Mongeta tendra saltejada  
◆ Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

25

◆ Arròs integral amb tomàquet  
◆ Hamburguesa vegetal a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26

◆ Crema de llegums  
◆ Tallarines a l'alfàbrega (sense formatge)  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt de soja

27

◆ Crema de bròquil  
◆ Tofu al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30

Crema de llegums  
Tallarines amb salsa de soja i verdures  
Fruita

31

◆ Cigrons a la provençal  
◆ Seitan empanat (arrebossat sense ou ni llet)  
Amanida d'enciam i olives  
logurt de soja

1

2

3

## 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

2  
VACANCES

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet

**Croquetes de mill#**

Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal **(amb pasta#)**

**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
Fruita

23

Crema suau de **llenties\*** amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

30

**Tallarines#** amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**

Salmó al forn  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

10

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma

Fruita

17

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre agredolç

**(amb salsa de soja sense gluten#)**  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

24

Mongeta tendra saltejada  
**Quinoa\*** amb verdures i cigrons  
Fruita

31

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

11

Bledes amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Rissoto de xampinyons  
**Calamars a l'andalusa# casolans**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

25

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

1

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

12

**Espaguetis#** a la italiana  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

19

Purè de verdures  
**Macarrons a la bolonyesa de soja sense gluten#**  
Formatge ratllat  
Fruita

26

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

13

Crema de carbassa  
Pastís de patata amb **soja ECO texturitzada sense gluten#** (amb **maicena#**)  
Fruita

20

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

27

Crema de bròquil  
Estofat de gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

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

## 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

2  
VACANCES

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

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

9  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt de soja#**

10  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma  
Fruita

11  
Bledes amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
Espaguetis a la italiana  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

13  
Crema de carbassa  
Pastís de patata **vegetal\***  
(sense beixamel ni formatge i amb sofregit)  
Fruita

16  
Escudella barrejada amb brou vegetal  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
Fruita

17  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre **agredolç\***  
Amanida d'enciam  
Fruita

18  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Calamars a l'**andalusa\*** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Puré de verdures  
Macarrons integrals amb **bolonyesa vegetal de llenties\***  
(sense formatge)  
Fruita

20  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt de soja#**

23  
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

24  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

25  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Remenat d'ou amb **pernil\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26  
Tallarines al pesto (sense formatge)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt de soja#**

27  
Crema de bròquil  
Estofat de gall dindi al curri (sense llet)  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30  
Tallarines amb salsa de soja i verdures  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

31  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt de soja#**

1

2

3

## 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.

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

9  
Arròs integral amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural sense sucre

10  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma  
Fruita

11  
Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
Espaguetis a la italiana  
Rap amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam  
Fruita

13  
Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb **picada de tofu i seitán\***  
Fruita

16  
Escudella barrejada  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita

17  
Patates guisades amb hortalisses  
Daus de pollastre agredolços\*  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

18  
Rissoto de xampinyons  
Calamars a **l'andalusa\*** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

20  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

23  
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

24  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

25  
Arròs integral amb tomàquet  
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26  
Tallarines al **pesto\*** d'alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural sense sucre

27  
Crema de bròquil  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30  
Tallarines amb **salsa de soja\*** i verdures  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

31  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre **empanat\***  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

1

2

3

## 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

2

### VACANCES

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

3

### VACANCES

4

### VACANCES

5

### VACANCES

6

### VACANCES

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet

### Croquetes de mill#

Guarnició de pastanaga i blat de moro  
 logurt natural ECO sense sucre

10

Llenties estofades amb hortalisses

Pollastre al forn amb poma

Fruita

11

Bledes amb patata

### Truita amb farina de cigró (sense ou)\* de formatge#

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

12

Espaguetis a la italiana

Rap al forn amb salsa verda

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

13

Crema de carbassa

Pastís de patata **vegetal\***

### (amb formatge#)

Fruita

16

Escudella barrejada amb brou vegetal **(amb pasta#)**

**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera

Fruita

17

Patates estofades amb hortalisses

Pollastre **agredolç\***

Amanida d'enciam i **formatge fresc\***

Fruita

18

### Rissoto de xampinyons#

**Calamars a l'andalusà#** casolans

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

19

Purè de verdures

**Macarrons#** amb **bolonyesa vegetal de**

**llenties\*** i **formatge ratllat#**

Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell

**Truita amb farina de cigró (sense ou)\***

de patates

Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural ECO sense sucre

23

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga

Aletes de pollastre al forn

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

24

Mongeta tendra saltejada

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

Fruita

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet

**Truita amb farina de cigró (sense ou)\***

amb pernil

Amanida d'enciam i poma

Fruita

26

**Tallarines#** al pesto

**(amb formatge#)**

Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam i germinats

logurt natural ECO sense sucre

27

Crema de bròquil

Estofat de gall dindi al curri

Guarnició d'arròs blanc

Fruita

30

**Espaguetis#** amb verdures i salsa de soja

Salmó al forn

Amanida d'enciam i col llombarda

Fruita

31

Cigrons a la provençal

Pit de pollastre **arrebossat#**

Amanida d'enciam i olives

logurt natural ECO sense sucre

1

**S'utilitza pasta de blat de moro i arròs.**

**Totes les farines que es fan servir per**

**arrebossats, salses, etc. Són sense**

**gluten.**

## 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@fundesplai.org





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

9  
Arròs integral amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural sense sucre

10  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma  
Fruita

11  
Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
Espaguetis a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de girasol  
Fruita

13  
Puré de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

16  
Escudella barrejada  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

17  
Patates guisades amb hortalisses  
Daus de pollastre agredolços  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

18  
Rissoto de xampinyons  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

20  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

23  
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

24  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

25  
Arròs integral amb tomàquet  
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26  
Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat (**sense** lluç)  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural sense sucre

27  
Crema de bròquil  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30  
Tallarines amb salsa de soja i verduretes  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

31  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

1

2

3

## 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 marisc ni traces.  
#Plat o producte especial sense marisc ni traces.

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

9  
Arròs integral amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural sense sucre

10  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma  
Fruita

11  
Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
Espaguetis a la italiana  
Rap\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de girasol  
Fruita

13  
Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

16  
Escudella barrejada  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

17  
Patates guisades amb hortalisses  
Daus de pollastre agre dolços  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

18  
Rissoto de xampinyons  
**Fogoner\*** empanat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

20  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

23  
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

24  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

25  
Arròs integral amb tomàquet  
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

26  
Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat (amb **Rap\***)  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural sense sucre

27  
Crema de bròquil  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30  
Tallarines amb salsa de soja i verdures  
**Fogoner\*** a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

31  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

1

2

3

## 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

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

6

VACANCES

9

Arròs integral amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural sense sucre



10

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma  
Fruita



11

Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



12

Espaguetis a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de girasol  
Fruita



13

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

16

Escudella barrejada  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita



17

Patates guisades amb hortalisses  
Daus de pollastre agre dolços  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita



18

Rissoto de xampinyons  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



19

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



20

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

23

Crema suau de carbassa i pastanaga (**sense** llenties)  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



24

Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita



25

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita



26

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



27

Crema de bròquil  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30

Tallarines amb salsa de soja i verdures  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita



31

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre



1



2



3

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

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet

**Croquetes de mill#**

Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt natural ECO sense lactosa#**

16

Escudella barrejada amb brou vegetal (amb pasta#)

**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera

Fruita

23

Crema suau de **lenties\*** amb carbassa i pastanaga

Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

30

**Tallarines#** amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**

Salmó al forn  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita



10

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma

Fruita

17

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre agredolç

(amb salsa de soja sense gluten#)  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**

Fruita

24

Mongeta tendra saltejada  
**Quinoa\*** amb verdures i cigrons

Fruita

31

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre **arrebossat#**

Amanida d'enciam i olives  
**logurt natural ECO sense lactosa#**



11

Bledes amb patata  
Trita de **formatge#**

Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

**Rissoto de xampinyons#**  
Calamars a l'**andalusa# casolans**

Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Remenat d'ou amb **pernil\***

Amanida d'enciam i poma  
Fruita

1



12

**Espaguetis#** a la italiana  
Rap al forn amb salsa verda

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

19

Purè de verdures  
**Macarrons a la bolonyesa de soja sense gluten#**

**Formatge ratllat#**

Fruita

26

**Tallarines#** al pesto (amb **formatge#**)

Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats

**logurt natural ECO sense lactosa#**



13

Crema de carbassa  
Pastís de patata amb **soja ECO texturitzada sense gluten#**

(amb **formatge#** i **maicena#**)  
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell

Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives

**logurt natural ECO sense lactosa#**

27

**Crema\*** de bròquil  
Estofat de gall dindi al curri

Guarnició d'arròs blanc  
Fruita



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

## 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 amb ou sense ou ni traces.

\*\*Qualsevol fruita, excepte kiwi.

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

9

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

10

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma  
**Fruita\***

11

Bledes amb patata  
**Truita amb farina de cigrò (sense ou)\***  
de **formatge#**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

12

Espaguetis a la italiana  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Fruita\***

13

Crema de carbassa  
Pastís de patata **vegetal\***  
(amb **formatge#**)  
**Fruita\***

16

Escudella barrejada amb brou vegetal (**amb pasta#**)  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
**Fruita\***

17

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre **agredolç\***  
Amanida d'enciam i **formatge fresc\***  
**Fruita\***

18

**Rissoto de xampinyons#**  
Calamars a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

19

Purè de verdures  
**Macarrons#** amb **bolonyesa vegetal de llenties\*** i **formatge ratllat#**  
**Fruita\***

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
**Truita amb farina de cigrò (sense ou)\*** de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita\***

24

Mongeta tendra saltejada  
**Cous-cous\*** amb verdures i cigrons  
**Fruita\***

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
**Truita amb farina de cigrò (sense ou)\*** amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

26

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

27

Crema de bròquil  
Estofat de gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
**Fruita\***

30

**Tallarines#** amb verdures i salsa de soja  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i col llombarda  
**Fruita\***

31

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

1

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

## 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.

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

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

9

Arròs integral amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural sense sucre

16

Escudella barrejada  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
**Fruita\*\***

23

Crema suau de lentíes amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita\*\***

30

Tallarines amb **salsa\*** de soja i verdures  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
**Fruita\*\***

10

Lentíes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam  
**Fruita\*\***

17

Patates guisades amb hortalisses  
Daus de pollastre agredolços\*  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita\*\***

24

Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
**Fruita\*\***

31

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre **empanat\***  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

4

Festa

11

Bledes amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\*\***

18

Rissoto de xampinyons  
Calamars a l'**andalusa\*** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\*\***

25

Arròs integral amb tomàquet  
Trita de pernil / Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam  
**Fruita\*\***

1

5

Festa

12

Espaguetis a la italiana  
Rap amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i  
**Fruita\*\***

19

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
lentíes  
Formatge ratllat  
**Fruita\*\***

26

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

2

6

Festa

13

Purè de carbassa i pastanaga  
**Pastís de patata amb picada de seitan i tofu\***  
**Fruita\*\***

20

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

27

Crema de bròquil  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
**Fruita\*\***

3

## 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 pèsols, ni ceba, ni pastanaga, ni carbassa, ni porro, ni nap, ni faves, ni moniato ni blat de moro.

\*\*Qualsevol fruita, excepte pera o pinya, i plàtan només 1 cop/set.

3

Festa

4

Festa

5

Festa

6

Festa

10

◆ **Patates estofades amb hortalisses\***  
Pollastre al forn amb **salsa verda\***  
**Fruita\*\***

11

Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam  
Fruita

12

◆ Espaguetis **blancs a la italiana\***  
(salsa casolana, sense ceba)  
Rap amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural sense sucre

13

◆ Crema de carbassó  
(sense ceba, carbassa ni pastanaga)  
Pastís de patata amb cavalla  
(sofregit casolà)  
**Fruita\*\***

Arròs **blanc** amb verdures  
(sense pèsols)  
Bacallà al forn  
Amanida d'enciam  
**Fruita\*\***

16

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Mandonguilles de vedella amb salsa de  
tomàquet casolana  
**Fruita\*\***

17

◆ **Patates guisades amb hortalisses\***  
Daus de pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita\*\***

18

◆ **Rissoto de xampinyons\***  
Calamars a la planxa  
Amanida d'enciam  
**Fruita\*\***

19

◆ Espaguetis **blancs** al pesto  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam  
**Fruita\*\***

20

◆ Patates saltejades amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

23

Col amb patata  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita\*\***

24

◆ **Puré de verdures\***  
(sense ceba ni pastanaga)  
Macarrons a la bolonyesa de l'lentilles  
(sofregit casolà)  
Formatge ratllat  
**Fruita\*\***

25

◆ Arròs **blanc** amb tomàquet casolà  
Truita de pernil / Ous remenats amb  
pernil  
Amanida d'enciam  
**Fruita\*\***

26

◆ Sopa de brou vegetal amb fideus (**pasta  
blanca**)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural sense sucre

27

◆ Patates saltejades amb all i julivert  
Gall dindi al curri  
Patates xip  
**Fruita\*\***

30

Espaguetis **blancs** a la carbonara (sense  
bacon)  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
**Fruita\*\***

31

◆ Patates a la **provençal\***  
(sense ceba ni pastanaga)  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

1

2

3

## 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

