

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

6
Arròs integral amb tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural desnatat

13

Macarrons integrals amb verdures
sense formatge
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20

FESTA

27
Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

7
Sopa de brou vegetal amb fideus
Daus de pollastre a l'orenga
Patates al forn guarnició
Fruita

14

Llenties amb moniato
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals a la italiana sense
formatge
logurt natural desnatat

28

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

Llenties guisades amb arròs
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam
Fruita

15

Arròs amb verdures sense formatge
Calamars a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Crema de pastanaga
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

1



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

2

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

9

Espirals a les herbes sense
formatge
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

DIJOUS GRAS
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Carn magra a la planxa
Patates al forn guarnició
Fruita

23

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

2

a més a més

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

3

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

Coliflor amb patata
Rap al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Gall de Sant Pere al forn
Amanida d'enciam
logurt natural desnatat

24

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
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

30

6
Arròs integral amb tomàquet
Gallineta al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

13
Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Festa

27
Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIMARTS

31

7
Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito amb picada de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

14
Llenties amb moniato
Pollastre **HALAL** al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada
logurt natural sense sucre

28
Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre al forn **HALAL**
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

8
Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15
Arros amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22
Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons vegetals gratinats
Fruita

9
Espirals al funghi
Estofat de gall dindi **HALAL**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16
DIJOUS GRAS
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Salsitxes vegetals
Patates fregides casolanes
Fruita

23
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10
Coliflor amb patata
Rap amb sofregit de tomàquet
Fruita

17
ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Flam

24
Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre rostit **HALAL**
Amanida d'enciam i formatge fresc
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

30

6

Arròs integral amb tomàquet
Tofu a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

13

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

20

Festa

27

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

DIMARTS

31

7

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito amb picada de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

14

Llenties amb moniato
Tofu al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada
logurt natural sense sucre

28

Cigrons estofats amb carbassa
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

8

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

15

Arròs amb verdures i formatge
Seitan empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons vegetals gratinats
Fruita

9

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

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Salsitxes vegetals
Patates fregides casolanes
Fruita

23

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

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

Coliflor amb patata
Seitan amb salsa de verdures
Fruita

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Pizza casolana de verdures
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Tofu amb salsa de soja
Amanida d'enciam i formatge fresc
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

30

6

Arròs integral amb tomàquet
Tofu a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja

13

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

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet
Truita a la francesa sense ou
8amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIMARTS

31

7

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito amb picada de soja texturitzada
sense formatge
Patates xip
Fruita

14

Llenties amb moniato
Tofu al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada (sense formatge)
logurt de soja

28

Cigrons estofats amb carbassa
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata (sense llet)
Llenties guisades amb arròs
Fruita

8

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

15

Arròs amb verdures
(sense formatge)
Seitan empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Crema de pastanaga
Truita a la francesa sense ou
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Tofu amb salsa de verdures
Fruita

9

Espirals amb xampinyons i ceba
(sense formatge)
Estofat de soja
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Salsitxes vegetals
Patates fregides casolanes
Fruita

23

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

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita a la paisana
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

Coliflor amb patata
Seitan amb salsa de verdures
Fruita

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Puré de verdures
Pizza casolana de verdures sense
formatge
Crema de soja amb xocolata

24

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Tofu amb salsa de soja
Amanida d'enciam i col llombarda
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

30

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

6

Arròs integral amb tomàquet
 Gallineta al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i blat de moro
 logurt natural sense sucre

13

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

20

Festa

27

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

31

7
 Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Macarrons# amb picada de **soja**
texturitzada sense gluten#
Patates xip*
 Fruita

14

Llenties amb moniato
 Pollastre al forn amb taronja
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis# amb **bolonyesa de soja**
texturitzada sense gluten#
 logurt natural sense sucre

28

Cigrons estofats amb carbassa
 Pollastre a l'allada
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

1

Crema de porro i patata
Llenties* guisades amb arròs
 Fruita

8

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

15

Arròs amb verdures i formatge
 Calamars **a l'andalusa** casolans
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

22

Crema de pastanaga
 Ous gratinats amb salsa beixamel
 (amb **maizena#**)
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

1



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

2

Espinacs amb patata
Canelons# de carn gratinats (amb **maizena#**)
 Fruita

9

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

16

DIJOUS GRAS
 Mongetes blanques saltejades amb all i
 julivert
Botifarra de porc*
Patates fregides casolanes*
 Fruita

23

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

2

a més a més

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

3

Mongetes blanques saltejades amb all i
 julivert
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

10

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

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
 Puré de verdures
Pizza# casolana de cavalla
 Flam

24

Mongetes pintes estofades amb
 hortalisses
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

30

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

6

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

13

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

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIMARTS

31

7
Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito amb picada de soja texturitzada (sense formatge)
Patates xip
Fruita

14

Llenties amb moniato
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals **bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada*** sense formatge
logurt de soja#

28

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata (sense llet)
Llenties guisades amb arròs
Fruita

8

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

15

Arròs amb verdures (sense formatge)
Calamars **a l'andalusa casolans***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Crema de pastanaga
Ous amb tomàquet (sense formatge ni beixamel)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Tofu amb salsa de verdures
Fruita

9

Espirals amb xampinyons i ceba (sense formatge)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc*
Patates fregides casolanes
Fruita

23

Arròs amb xampinyons (sense formatge)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

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

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures*
Pizza casolana de cavalla sense formatge
Crema de soja amb xocolata#

24

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i col llombarda
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)



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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

30

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

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

6

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

13

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

20

Festa

27

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

DIMARTS

31

7

Sopa de brou vegetal amb fideus
Daus de pollastre a l'orenga
Patates xip
Fruita

14

Llenties amb moniato
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb **bolonyesa de seitan i tofu***
logurt natural sense sucre

28

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

8

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam
Fruita

15

Arròs amb verdures i formatge
Calamars **a l'andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Crema de pastanaga
Ous gratinats amb **salsa beixamel***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons# de carn gratinats*
Fruita

9

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

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc*
Patates fregides casolanes
Fruita

23

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

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

Coliflor amb patata
Rap amb sofregit de tomàquet*
Fruita

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Pizza# casolana de cavalla
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
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

30

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

6

Arròs integral amb tomàquet
Gallineta al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

13

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

20

Festa

27

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

DIMARTS

31

7

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Macarrons# amb picada de **soja**
texturitzada* amb **formatge#**
Patates xip
Fruita

14

Llenties amb moniato
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis# amb **bolonyesa de soja**
texturitzada* amb **formatge#**
logurt natural sense sucre

28

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

8

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

15

Arròs amb verdures i **formatge#**
Calamars a l'**andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Crema de pastanaga
Truita a la francesa sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons# de carn gratinats amb
formatge#
Fruita

9

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

16

DIJOUS GRAS
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Botifarra de porc*
Patates fregides casolanes
Fruita

23

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

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita a la paisana sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

Coliflor amb patata
Rap amb sofregit de tomàquet
Fruita

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Puré de verdures
Pizza# casolana de cavalla amb
formatge#
logurt natural sense sucre

24

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
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

30

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

6

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

13

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

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIMARTS

31

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito amb picada de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

14

Llenties amb moniato
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
logurt natural sense sucre

28

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

8

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

15

Arros amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons vegetals* gratinats
Fruita

9

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

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

23

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat (Gall de Sant Pere)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

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

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Puré de verdures
Pizza* casolana de verdures
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
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

30

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

6

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

13

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

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn*
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

DIMARTS

31

Sopa de brou vegetal amb fideus
 Burrito amb picada de soja texturitzada
 Patates xip
 Fruita

14

Llenties amb moniato
 Pollastre al forn amb taronja
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
 Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
 logurt natural sense sucre

28

Cigrons estofats amb carbassa
 Pollastre a l'allada
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita

8

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

15

Arròs amb verdures i formatge
Fogoner a l'andalusà casolans
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

22

Crema de pastanaga
 Ous gratinats
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons vegetals gratinats*
 Fruita

9

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

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Botifarra de porc
 Patates fregides casolanes
 Fruita

23

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat (Gall de Sant Pere)
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

10

Coliflor amb patata
Rap amb base de sofregit*
 Fruita

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
 Puré de verdures
Pizza casolana de verdures*
 Flam

24

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

30

6
Arròs integral amb tomàquet
Gallineta al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

13
Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Festa

27
Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIMARTS

31

7
Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito amb picada de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

14
Cigrons amb moniato
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

21
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
logurt natural sense sucre

28
Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
Mongetes blanques guisades amb arròs
Fruita

8
Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15
Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22
Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

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

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

9
Espirals al funghi
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16
DIJOUS GRAS
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates fregides casolanes
Fruita

23
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

2

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

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10
Coliflor amb patata
Rap amb sofregit de tomàquet
Fruita

17
ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Flam

24
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
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)



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

30

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

6

Arròs integral amb tomàquet
 Gallineta al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense lactosa#

13

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

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet
 Palometa a la llaua
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

DIMARTS

31

7
 Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Macarrons# amb picada de **soja**
texturitzada sense gluten#
Patates xip*
 Fruita

14

Llenties amb moniato
 Pollastre al forn amb taronja
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis# amb **bolonyesa de soja**
texturitzada sense gluten#
logurt natural ECO sense lactosa#

28

Cigrons estofats amb carbassa
 Pollastre a l'allada
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

DIMECRES

1

Crema de porro i patata* (sense llet)
Llenties* guisades amb arròs
 Fruita

8

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

15

Arròs amb verdures i **formatge#**
 Calamars **a l'andalusa#** casolans
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

22

Crema de pastanaga*
 Ous durs gratinats amb salsa beixamel
 (amb **maizena**, **llet** i **formatge#**)
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons# de carn gratinats (amb **maizena#** i **formatge#**)
 Fruita

9

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

16

DIJOUS GRAS
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Botifarra de porc
Patates fregides casolanes*
 Fruita

23

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

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

10

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

17

ÀPAT DE CARN ESTOLTES
 Puré de verdures
Pizza# casolana de cavalla amb **formatge#**
Crema de soja amb xocolata#

24

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
 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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

30

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

6

Arròs integral amb tomàquet
 Gallineta al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i blat de moro
 logurt natural sense sucre

13

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

20

Festa

27

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

DIMARTS

31

7
 Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Macarrons# amb picada de **soja**
texturitzada* amb **formatge#**
 Patates xip
Fruita**

14

Llenties amb moniato
 Pollastre al forn amb taronja
 Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita**

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis# amb **bolonyesa de soja**
texturitzada* amb **formatge#**
 logurt natural sense sucre

28

Cigrons estofats amb carbassa
 Pollastre a l'allada
 Amanida d'enciam i germinats
Fruita**

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
 Llenties guisades amb arròs
Fruita**

8

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

15

Arròs amb verdures i **formatge#**
 Calamars a l'**andalusa*** casolans
 Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

22

Crema de pastanaga
Truita a la francesa sense ou*
 (amb farina de cigró)
 Amanida d'enciam i olives
Fruita**

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons# de carn gratinats amb
formatge#
Fruita**

9

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

16

DIJOUS GRAS
 Mongetes blanques saltejades amb all i
 julivert
 Botifarra de porc
 Patates fregides casolanes
Fruita**

23

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

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i
 julivert
Truita a la paisana sense ou*
 (amb farina de cigró)
 Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

10

Coliflor amb patata
 Rap amb sofregit de tomàquet
Fruita**

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
 Puré de verdures
Pizza# casolana de cavalla amb
formatge#
 logurt natural sense sucre

24

Mongetes pintes estofades amb
 hortalisses
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i **formatge fresc***
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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

30

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

6

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

13

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

20

Festa

27

Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llaua
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

DIMARTS

31

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

7

Sopa de brou vegetal amb fideus
Daus de pollastre a l'orenga
Patates xip
Fruita**

14

Llenties amb moniato
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita**

21

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb **bolonyesa de seitán i tofu***
logurt natural sense sucre

28

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita**

DIMECRES

1

Crema de porro i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita**

8

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam
Fruita**

15

Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'**andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

22

Crema de pastanaga
Ous gratinats amb **salsa beixamel***
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

1

DIJOUS

2

Espinacs amb patata
Canelons# de carn **gratinats***
Fruita**

9

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

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates fregides casolanes
Fruita**

23

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

2

DIVENDRES

3

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

10

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

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Pizza# casolana de cavalla
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
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

30

*Plat o producte sense pèsols, ni ceba, ni pastanaga, ni carbassa, ni porro, ni nap, ni rave, ni moniato ni blat de moro.

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

6

Arròs **blanc** amb sofregit de tomàquet casolà (sense ceba)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam
logurt natural sense sucre

13

Macarrons **blancs** amb verdures (sense ceba ni pastanaga)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

20

Festa

27

Arròs **blanc** amb sofregit de tomàquet casolà (sense ceba)
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam
Fruita del temps**

31

7
Sopa de brou vegetal amb fideus (sense pastanaga, ni nap ni porro)
Daus de pollastre a l'orenga
Patates al forn guarnició
Fruita del temps**

14

Purè de patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps**

21

Mongeta tendra saltejada (sense ceba)
Espaguetis **blancs** amb sofregit casolà sense ceba
logurt natural sense sucre

28

Patates saltejades amb all i julivert
Pollastre a l'allada (sense ceba)
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps**

1

Arròs **blanc** amb verdures (sense ceba ni pastanaga)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda

Fruita del temps**

8

Patates estofades amb hortalisses (sense ceba, pastanaga, carbassa ni pèsols)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps**

15

Arròs **blanc** amb verdures i formatge (sense ceba, ni pastanaga ni pèsols)
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam
Fruita del temps**

22

Crema de verdures (sense ceba, pastanaga, pèsols ni carbassa)
Ous durs gratinats amb salsa beixamel*
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

1

2

Espinacs amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida de tomàquet i orenga
Fruita del temps**

9

Espirals al funghi (sense ceba)
Estofat de gall dindi* (sense ceba, carbassa ni pastanaga)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

16

DIJOUS GRAS
Patates saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Guarnició de carbassó a la planxa
Fruita del temps**

23

Arròs **blanc** amb xampinyons (sense ceba)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

2

3

Patates saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita del temps**

10

Coliflor amb patata
Rap amb sofregit de tomàquet (sense ceba)
Fruita del temps**

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures (sense ceba, pastanaga, carbassa ni pèsols)
Gall de Sant Pere al forn
Amanida d'enciam
logurt natural sense sucre

24

Patates estofades amb hortalisses (sense ceba, pastanaga, carbassa ni pèsols)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

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

