

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

7

Col amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

1

Bròquil amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt desnatat

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

3

Amanida completa amb tomàquet, poma
i blat de moro (sense nous)
Macarrons integrals amb verduretets
sense formatge
Fruita del temps

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa amb pasta integral
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Batut de fruites i llet desnatada

9

Arròs integral amb verduretets
Rap al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal (soja ECO)
(sense llet ni formatge)
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal i
pasta integral
Mandonguilles de vedella amb sofregit de
tomàquet i ceba casolà
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

15

Arròs integral amb xampinyons i ceba
sense formatge
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

16

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa
vegetal de llenties
(sense formatge ratllat)
Fruita del temps

17
FESTA

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
casolana
Egletí al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt desnatat

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

23

Tallarines integrals a l'alfàbrega (sense
formatge)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

24

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

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verduretets sense formatge
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

28

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt desnatat

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

31

Crema de porros
Llom de porc a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

1
Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

6
Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi **HALAL** amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13
Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella **HALAL** a la jardineria
Fruita del temps

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

27
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2
Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de seitan a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

7
Col amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç **HALAL**
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

21
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

28
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat **HALAL**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa vegetal
Pollastre al forn **HALAL** amb xips de remolatxa
Batut de fruites i llet

15
Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22
Crema de bròquil
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29
Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

16
Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

23
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

30
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Gall dindi a la planxa **HALAL**
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

3
Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10
Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal (soja ECO)
Fruita del temps

17
FESTA

24
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn **HALAL**
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

31
Crema de porros
Pizza casolana amb xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

6

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de seitan amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a la jardineria
Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Seitan amb salsa de soja
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verduretes
Tofu a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

7

Col amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

28

Cigrons a la provençal
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa vegetal
Hamburguesa campesina amb xips de
remolatxa
Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons
Tiretes de tofu casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de seitan a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verduretes
Tofu amb salsa de verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

16

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa
vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

23

Crema de llegums
Tallarines al pesto
Fruita del temps

30

Amanida completa amb enciam,
tomàquet, formatge fresc i nous
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Fruita del temps

3

Macarrons amb verduretes
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal (soja ECO)
Fruita del temps

17

FESTA

24

Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

31

Crema de porros
Pizza casolana amb xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

6

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de seitan amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a la jardinera
Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Seitan amb salsa de soja
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verdurettes sense formatge
Tofu a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

7

Col amb patata
Cigrons saltejats amb all i julivert
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

28

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

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
(sense ou amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja

8

ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa vegetal
Hamburguesa campesina amb xips de
remolatxa
Batut de fruites i llet de soja

15

Arròs amb xampinyons
(sense llet ni formatge)
Tiretes de tofu casolanes
(arrebossades sense ou ni llet) Amanida
d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de seitan a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdurettes
Tofu amb salsa de verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

16

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa
vegetal de llenties i sense formatge ratllat
Fruita del temps

23

Crema de llegums
Tallarines a l'alfàbrega sense formatge
Fruita del temps

30

Amanida completa amb enciam,
tomàquet, poma i nous
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Fruita del temps

3

Macarrons amb verdurettes sense
formatge
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal (soja ECO)
sense beixamel ni formatge
Fruita del temps

17

FESTA

24

Crema de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb all i julivert
Fruita del temps

31

Crema de porros (sense llet)
Pizza# casolana amb xampinyons sense
formatge
Fruita del temps

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.

6

Llenties* estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal amb **pasta#**
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis# amb **salsa de soja#** i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

7

Col amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
Cigrons estofats amb hortalisses
Fruita del temps

28

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

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa amb **fideus#**
Pollastre al forn amb xips de remolatxa*
Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons*
Tiretes de lluç **arrebossades#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
Rap al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol***
Fruita del temps

16

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

23

Tallarines# al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

3

Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal **soja ECO texturitzada#** (amb **maizena#**)
Fruita del temps

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros
Pizza# casolana amb pènil dolç
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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.

6

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella* a la
jardinera
Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja#

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verdurettes sense formatge
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

7

Col amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre **agredolç***
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

28

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

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn amb **xips de remolatxa***
Batut de fruites i **llet de soja**

15

Arròs amb xampinyons i ceba* sense
formatge ni llet
Tiretes de lluç arrebossades*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil*
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdurettes
Rap al forn amb salsa verda*
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

16

Puré de verdures*
Macarrons integrals amb **bolonyesa
vegetal de llenties*** i sense formatge
ratllat
Fruita del temps

23

Tallarines a l'alfàbrega sense formatge
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita del temps

3

Macarrons amb verdurettes sense
formatge
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

Crema de carbassa*
Pastís de patata vegetal* (soja ECO)
sense beixamel ni formatge
Fruita del temps

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros (sense llet)
Pizza# casolana amb **pernil dolç*** sense
formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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.

6

Llenties estofades amb hortalisses
 Daus de gall dindi amb salsa de poma
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella* a la
 jardineria
 Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
 Eglefi al forn amb llimona
 Guarnició de pastanaga i olives
 logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis integrals amb verdures
 sense salsa de soja
 Salmó a la planxa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

7

Col amb patata
 Trita de formatge
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

14

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

21

Mongeta tendra saltejada
 Cous-cous amb cigrons
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

28

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

1

Bròquil amb patata
 Trita de xampinyons
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa
 Pollastre al forn amb xips de remolatxa
 Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes*
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps

22

Crema de bròquil
 Ous durs amb sofregit de tomàquet
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
 Daus de porc a l'orenga
 Tomàquet al forn
 Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
 Rap al forn amb **salsa verda***
 Amanida d'enciam
 Fruita del temps

16

Puré de verdures
 Macarrons integrals amb **bolonyesa
 vegetal de llenties*** i formatge ratllat
 Fruita del temps

23

Tallarines **al pesto***
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i
 julivert
 Gall dindi a la planxa
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita del temps

3

Amanida completa tomàquet, poma i
 blat de moro (sense nous)
 Macarrons amb verdures sense
 formatge
 Fruita del temps

10

Crema de carbassa
**Pastís de patata amb picada de seitan
 i tofu***
 Fruita del temps

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros
Pizza* casolana amb pernil dolç
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps

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

6

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
amb **fideus#**
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis# amb salsa de soja i
verdurettes amb **formatge#**
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

7

Col amb patata
Cigrons saltejats amb all i julivert
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14

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

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous* amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

28

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

1

Bròquil amb patata
Truita de xampinyons sense ou (amb
farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa amb **fideus#**
Pollastre al forn amb xips de remolatxa
Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons amb **formatge#**
Tiretes de lluç **arrebossades#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdurettes
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

16

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

23

Tallarines# al pesto amb **formatge#**
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
Fruita del temps

3

Macarrons amb verdurettes amb
formatge#
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal (soja ECO) amb
formatge#
Fruita del temps

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros
Pizza# casolana amb pernil dolç amb
formatge#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

6

Llenties estofades amb hortalisses
 Daus de gall dindi amb salsa de poma
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
 Mandonguilles de vedella a la jardineria
 Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
 Eglefí al forn amb llimona
 Guarnició de pastanaga i olives
 logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
 Salmó a la planxa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

7

Col amb patata
 Trita de formatge
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
 Pollastre agredolç
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
 Cous-cous amb cigrons
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

28

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

1

Bròquil amb patata
 Trita de xampinyons
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa
 Pollastre al forn amb xips de remolatxa
 Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons
 Tiretes de tofu casolanes
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps

22

Crema de bròquil
 Ous durs amb sofregit de tomàquet
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
 Daus de porc a l'orenga
 Tomàquet al forn
 Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
 Rap al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita del temps

16

Purè de verdures
 Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
 Fruita del temps

23

Tallarines al pesto
 Peix fresc de mercat (no lluç)
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Gall dindi a la planxa
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita del temps

3

Macarrons amb verdures
 Falafel de cigrons
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

10

Crema de carbassa
 Pastís de patata vegetal (soja ECO)
 Fruita del temps

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros
 Pizza casolana amb pernil dolç
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps

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

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

6

Llenties estofades amb hortalisses
 Daus de gall dindi amb salsa de poma
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
 Mandonguilles de vedella a la jardineria
 Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Rap* al forn amb llimona
 Guarnició de pastanaga i olives
 logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Palometa* a la planxa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

DIMARTS

7

Col amb patata
 Trita de formatge
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
 Pollastre agredolç
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
 Cous-cous amb cigrons
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

28

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

DIMECRES

1

Bròquil amb patata
 Trita de xampinyons
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
 Brou de pagesa
 Pollastre al forn amb xips de remolatxa
 Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons
 Tiretes de tofu casolanes
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps

22

Crema de bròquil
 Ous durs amb sofregit de tomàquet
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita del temps

DIJOUS

2

Mongetes blanques a l'hortelana
 Daus de porc a l'orenga
 Tomàquet al forn
 Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
Rap* al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita del temps

16

Purè de verdures
 Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
 Fruita del temps

23

Tallarines al pesto
Gall de Sant Pere*
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Gall dindi a la planxa
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita del temps

DIVENDRES

3

Macarrons amb verdures
 Falafel de cigrons
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

10

Crema de carbassa
 Pastís de patata vegetal (soja ECO)
 Fruita del temps

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros
Pizza* casolana amb pernil dolç
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps

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

6

Patates estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verduretes
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

7

Col amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

28

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

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa
Pollastre al forn amb xips de remolatxa
Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Arròs guisat amb verdures i trossets de
truita a la francesa
Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verduretes
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

16

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa
vegetal de soja texturitzada i formatge
ratllat
Fruita del temps

23

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

3

Macarrons amb verduretes
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal (soja ECO)
Fruita del temps

17

FESTA

24

Crema de carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

31

Crema de porros
Pizza casolana amb pernil dolç
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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.

6

Llenties* estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal amb **pasta#**
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural#

27

Espaguetis# amb **salsa de soja#** i verdures amb **formatge#**
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

DIMARTS

7

Col amb patata
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç*
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
Cigrons estofats amb hortalisses
Fruita del temps

28

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

DIMECRES

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural#

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa amb **fideus#**
Pollastre al forn amb **xips de remolatxa***
Batut de fruites i **llet#**

15

Risotto de xampinyons (amb **llet i formatge#**)
Tiretes de lluç **arrebossades#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil*
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

DIJOUS

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
Rap al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol***
Fruita del temps

16

Puré de verdures*
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de **llenties*** i **formatge ratllat#**
Fruita del temps

23

Tallarines# al pesto amb **formatge#**
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

30

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Macarrons amb verdures amb **formatge#**
Falafel de cigrons*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

Crema de carbassa*
Pastís de patata vegetal **soja ECO texturitzada#**
(amb **maizena# i formatge#**)
Fruita del temps

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros# (sense llet)
Pizza# casolana amb **pernil dolç*** amb **formatge#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

6

Llenties estofades amb hortalisses
 Daus de gall dindi amb salsa de poma
 Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita**

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
 amb **fideus#**
 Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita**

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
 Eglefi al forn amb llimona
 Guarnició de pastanaga i olives
 logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis# amb salsa de soja i
 verdures amb **formatge#**
 Salmó a la planxa
 Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

7

Col amb patata
 Cigrons saltejats amb all i julivert
 Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

14

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

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous* amb cigrons
 Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita**

28

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

1

Bròquil amb patata
Truita de xampinyons sense ou (amb
 farina de cigró)
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
 Brou de pagesa amb **fideus#**
 Pollastre al forn amb xips de remolatxa
 Batut de **fruites**** i llet

15

Rissoto de xampinyons amb **formatge#**
 Tiretes de lluç **arrebossades#**
 Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

22

Crema de bròquil
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
 Amanida d'enciam i poma
Fruita**

29

Espinacs amb patata
 Llenties guisades amb arròs
Fruita**

2

Mongetes blanques a l'hortelana
 Daus de porc a l'orenga
 Tomàquet al forn
Fruita**

9

Arròs integral amb verdures
 Rap al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita**

16

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

23

Tallarines# al pesto amb **formatge#**
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i germinats
Fruita**

30

Mongetes blanques saltejades amb all i
 julivert
 Gall dindi a la planxa
 Amanida d'enciam i **formatge fresc***
Fruita**

3

Macarrons amb verdures amb
formatge#
 Falafel de cigrons
 Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

10

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

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros
 Llom a la planxa
 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
 esplaiescola@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.**

1
Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

2
Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita**

3
Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

6
Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita**

7
Col amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn amb xips de remolatxa
Batut de **fruita*** i llet

9
Arròs integral amb verdures
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita**

10
Crema de carbassa
Pastís de patata amb picada de seitan i tofu*
Fruita**

13
Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita**

14
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita**

15
Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

16
Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita**

17
FESTA

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

21
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita**

22
Crema de bròquil
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita**

23
Tallarines **al pesto***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita**

24
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita**

27
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

28
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

29
Espinacs amb patates
Llenties guisades amb arròs
Fruita**

30
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita**

31
Crema de porros
Pizza* casolana amb pernil dolç
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 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

Patates estofades amb hortalisses (sense ceba, pastanaga ni carbassa)
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita**

13

Escudella barrejada amb brou vegetal (sense pastanaga, nap ni porro)
Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet casolà (sense sucre i sense ceba)
Fruita**

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures (sense ceba, pastanaga ni carbassa)
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

7

Col amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita**

14

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

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures (sense ceba, pastanaga, carbassa ni pèsols)
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita**

28

Patates a la provençal (sense pastanaga ni ceba)
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons (sense ceba)
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa (sense pastanaga, nap ni porro)
Pollastre al forn amb xips de remolatxa
Batut de **fruita**** i llet

15

Rissoto de xampinyons (sense ceba)
Tiretes de lluç arrebossades
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita**

22

Crema de bròquil (sense ceba)
Ous durs amb sofregit de tomàquet (sense ceba)
Amanida d'enciam i poma
Fruita**

29

Espinacs amb patata
Arròs guisat amb verdures* (sense ceba, pastanaga, pèsols ni carbassa) i trossets de truita a la francesa
Fruita**

2

Arròs a les fines herbes
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita**

9

Arròs integral amb verdures (sense ceba, pastanaga ni carbassa)
Rap al forn amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita**

16

Puré de verdures (sense ceba, pastanaga ni carbassa)
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge (sofregit casolà sense ceba)
Fruita**

23

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita**

30

Amanida completa amb enciam, tomàquet, poma i nous
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita**

3

Amanida completa amb tomàquet, poma i nous sense blat de moro
Macarrons amb verdures (sense ceba, pastanaga i sense formatge)
Fruita**

10

Crema de verdures* (sense ceba, pastanaga ni carbassa)
Pastís de patata vegetal (soja ECO) (sense ceba, pastanaga ni carbassa)
Fruita**

17

FESTA

24

Crema suau de verdures* (sense ceba, pastanaga ni carbassa)
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita**

31

Crema de verdures* (sense ceba, pastanaga ni carbassa)
Llom a la planxa
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

6

Purè de llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

20

Arròs amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Fruita del temps

7

Col amb patata
Trita de formatge
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Guarnició de formatge fresc
Fruita del temps

21

Bledes saltejades
Cous-cous amb verdures molt cuites
Fruita del temps

28

Purè de cigrons a la provençal
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

1

Bròquil amb patata
Trita a la francesa
logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn amb salsa de verdures
Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons
Lluç a la planxa o bullit
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

2

Purè de mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs blanc amb verdures
Rap al forn amb salsa verda
Fruita del temps

16

Purè de verdures
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties (salsa triturada)
Fruita del temps

23

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat bullit o vapor
Fruita del temps

30

Purè de mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Gall dindi al forn
Fruita del temps

3

Hummus de cigrons (purè)
Macarrons amb verdures
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal (soja ECO)
Fruita del temps

17

FESTA

24

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Pollastre al forn
Fruita del temps

31

Crema de porros
Macarrons amb sofregit de tomàquet i trossets de pernil
Fruita del temps

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

