

## DILLUNS

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt desnatat

9

Macarrons integrals amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
vegetal de soja ECO texturitzada  
(sofregit de tomàquet casolà)  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb sofregit de tomàquet  
casolà  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Lenties estofades amb hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

## DIMARTS

3

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Pollastre al forn  
Patates al forn  
Fruita

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam **fulla de roure  
vermella** i col llombarda  
Fruita

17

Crema de pastanaga  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt desnatat

24

Lenties amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'**escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

### ÒPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
Pollastre al forn  
Patates al forn  
logurt desnatat

## DIMECRES

4

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

11

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt desnatat

18

Col i patata  
Gall dindi al forn  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

Espirals integrals amb xampinyons  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i  
remolatxa  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

Lenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

Macarrons integrals amb verdures  
Carn magra de porc a la planxa  
Tomàquet al forn  
logurt desnatat

## 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

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Lenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

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

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn **HALAL** amb salsa de  
taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure  
vermella** i col llombarda  
Fruita

17

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

24

Lenties amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga **HALAL**  
Amanida **d'escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

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

## DIMECRES

4

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

11

Arròs amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

Col i patata  
Gall dindi empanat **HALAL**  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

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

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i  
remolatxa  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

Lenties amb moniato  
Pollastre rostit **HALAL**  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes vegetals al forn  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

## 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

2

Crema de llegums  
Arròs integral amb verdures  
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Lenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

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

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Tofu amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure  
vermella** i col llombarda  
Fruita

17

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

24

Lenties amb picada d'all i julivert  
Daus de seitan a l'orenga  
Amanida **d'escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

### ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
Tofu amb poma  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic

## DIMECRES

4

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

11

Arròs amb verdures i formatge  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

Col i patata  
Tofu empanat  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

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

12

FESTA

19

Crema de llegums  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Truita a la francesa  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

Lenties amb moniato  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes vegetals al forn  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

## 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

2

Crema de llegums  
Arròs integral amb verdures  
logurt de soja

9

Crema de lleties  
**Macarrons#** amb verdures  
Fruita

16

Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal de  
soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

23

Crema de llegums  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Fruita del temps

30

Lleties estofades amb hortalisses  
**Hamburguesa vegetal\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

## DIMARTS

3

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

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Tofu amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure  
vermella** i col llombarda  
Fruita

17

Crema de pastanaga  
**Hamburguesa vegetal de cigrons\***  
Amanida d'enciam i olives  
logurt de soja

24

Lleties amb picada d'all i julivert  
Daus de seitan a l'orenga  
Amanida **d'escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

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

## DIMECRES

4

Crema de verdures  
Cigrons estofats amb espinacs  
Fruita

11

Arròs amb verdures i **formatge vegà\***  
**Hamburguesa vegetal de cigrons\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt de soja

18

Col i patata  
Tofu **empanat#**  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata  
**Hamburguesa vegetal de cigrons\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

**Espirals#** amb xampinyons  
Estofat de seitan  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

FESTA

19

Crema de llegums  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Lleties amb samfaina  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

Amanida completa amb pastanaga,  
tomàquet, nous i poma  
Lleties amb moniato  
**Macedònia de fruites**

27

**Macarrons#** amb verdures  
Salsitxes vegetals al forn  
Tomàquet al forn  
logurt de soja

**\*Plat o producte sense productes procedents d'animals**  
**#Plat o producte especial sense productes procedents d'animals**

## 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

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal de  
**soja ECO texturitzada sense gluten#**  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Sopa de **fideus#** amb brou vegetal  
Pollastre al forn  
Patates xips  
Fruita

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
**vermella** i col llombarda  
Fruita

17

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

24

**Llenties\*** amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'**escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

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

## DIMECRES

4

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

11

Arròs amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

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

25

Bròquil amb patata  
Trita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

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

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i  
remolatxa  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

**Llenties\*** amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

**Macarrons#** amb verdures  
**Salsitxes de porc al forn\***  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

**\*Plat o producte sense gluten ni traces.**

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt** de soja

9

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

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Burrito vegetal de soja amb tomàquet, pebrot, ceba  
Patates xips  
Fruita

10

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i col llombarda  
Fruita

17

Crema de pastanaga  
Ous amb sofregit sense beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt** de soja

24

Llenties amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'**escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

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

## DIMECRES

4

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

11

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt** de soja

18

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

25

Bròquil amb patata  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

Espirals ECO amb xampinyons  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i remolatxa  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
**Macedònia de fruites**

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes de porc al forn  
Tomàquet al forn  
**logurt** de soja

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal de llenties\***  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

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

10

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i col llombarda  
Fruita

17

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

24

Llenties amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'**escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

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

## DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam  
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

Col i patata  
Gall dindi **empanat\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

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

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i remolatxa  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes de porc al forn  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

Crema de lleties  
**Macarrons#** amb verdures  
Fruita

16

Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Lleties estofades amb hortalisses  
**Hamburguesa vegetal\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

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

10

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i col llombarda  
Fruita

17

Crema de pastanaga  
**Hamburguesa vegetal de cigrons\***  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

24

Lleties amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'**escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

### ÒPAT DE LA CASTANYADA

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

## DIMECRES

4

Crema de verdures  
Cigrons estofats amb espinacs  
Fruita

11

Arròs amb verdures i **formatge#**  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

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

25

Bròquil amb patata  
**Hamburguesa vegetal de cigrons\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i remolatxa  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13  
FESTA

20

Lleties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

**Macarrons#** amb verdures  
**Salsitxes de porc al forn\***  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

2

Arròs integral amb verdures  
**Peix blanc\*\* al forn**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
**Peix blau\*\* al forn**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Lenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

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

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
**vermella** i col llombarda  
Fruita

17

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

24

Llenties amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida **d'escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

### ÀPAT DE LA CASTANYADA

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

## DIMECRES

4

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

11

Arròs amb verdures i formatge  
**Peix blanc\*\* al forn**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

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

25

Bròquil amb patata  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

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

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
**Peix fresc de mercat\***  
(Gall de Sant Pere)  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i  
remolatxa  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
**Peix blanc\*\* al forn**  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes de porc al forn  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

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

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Patates estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

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

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure  
vermella** i col llombarda  
Fruita

17

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

24

Patates amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'**escarola** i germinats d'alfals  
Fruita del temps

31

### ÒPAT DE LA CASTANYADA

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

## DIMECRES

4

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

11

Arròs amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

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

25

Bròquil amb patata  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIJOUS

5

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

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i  
remolatxa  
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
Fruita del temps

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites**

13

FESTA

20

Patates amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes de porc al forn  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

## 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

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons integrals amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
vegetal de soja ECO texturitzada  
**Fruita del temps\*\***

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

30

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita del temps\*\***

## DIMARTS

3

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Burrito vegetal de soja amb tomàquet,  
pebrot, ceba i formatge  
Patates xips  
**Fruita del temps\*\***

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de **taronja\*\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
**vermella** i col llombarda  
**Fruita del temps\*\***

17

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

24

Llenties amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida **d'escarola** i germinats d'alfals  
**Fruita del temps\*\***

31

### ÒPAT DE LA CASTANYADA

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

## DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Fruita del temps\*\***

11

Arròs amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

Col i patata  
Gall dindi empanat  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita del temps\*\***

25

Bròquil amb patata  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

## DIJOUS

5

Espirals ECO al funghi  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i  
remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
**Fruita del temps\*\***

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites\*\***

13

FESTA

20

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites\*\***

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes de porc al forn  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

\*Plat o producte sense pells de fruita  
\*\*Fruita pelada

## 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

2

Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons integrals amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

16

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal de lleties\***  
**Fruita del temps\*\***

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

30

Lleties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita del temps\*\***

## DIMARTS

3

Sopa de fideus amb brou vegetal  
**Burrito vegetal de soja amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge\***  
Patates xips  
**Fruita del temps\*\***

10

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i col llombarda  
**Fruita del temps\*\***

17

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

24

Lleties amb picada d'all i julivert  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida **d'escarola** i germinats d'alfals  
**Fruita del temps\*\***

31

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

## DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

11

Arròs amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

Col i patata  
Gall dindi **empanat\***  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita del temps\*\***

25

Bròquil amb patata  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

## DIJOUS

5

Espirals ECO al funghi  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

26

Crema de pastanaga  
Cigrons saltejats amb verdures  
**Fruita del temps\*\***

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Samfaina guarnició  
**Macedònia de fruites\*\***

13

FESTA

20

Lleties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites\*\***

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes de porc al forn  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

\*Plat o producte sense pell de fruites, fruita seca ni traces.  
#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.  
\*\*Fruita sense pell

## 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

