

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

5

6

7

1

8

Arròs **integral** amb tomàquet
Pit de pollastre a la planxa
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida de pasta **integral** vegetal
(sense olives)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam
Fruita del temps

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

11
FESTA

12
Verdura tricolor sense maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i blat de moro
logurt natural desnatat

13
Arròs **integral** tres colors
Peix blanc** al forn
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

14
Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa
vegetal de lleties sense formatge ratllat
Fruita del temps

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Bistec de vedella
Amanida d'enciam
Fruita del temps

18
Lleties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

19
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

20
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

21
Tallarines **integrals** a l'alfàbrega
(sense formatge)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural desnatat

22
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA

26
Espaguetis **integrals** a la carbonara
sense carn
Carn magra de porc a la planxa
logurt natural desnatat

27
Amanida d'arròs **integral** vegetal
Lleties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

28
Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre a la planxa
Amanida **d'enciam fulla de roure**
vermella 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

4



5



6



7



8

Arròs integral amb tomàquet
Pit de pollastre **HALAL** a la planxa
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida italiana
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita del temps

11
FESTA



12



13



14



15

Verdura tricolor amb maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

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

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella **HALAL**
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18



19



20



21



22

Lenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn **HALAL**
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

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

Mongeta tendra amb patata
Gall dindi a la planxa **HALAL**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA



26



27



28



29

Espaguetis **integrals** a la carbonara
sense carn
Tofu amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

Amanida d'arròs vegetal
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre arrebossat **HALAL**
Amanida **d'enciam fulla de roure**
vermella 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

4



5



6



7



1

Arròs integral amb tomàquet
Nuggets de mill
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

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

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita del temps

11
FESTA



12



13



14



15

Verdura tricolor amb maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

Arròs tres colors
Tiretes de tofu arrebossades casolanes
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

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

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18



19



20



21



22

Lenties amb verdures i curri
Seitan rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

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

Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA



26



27



28



29

Espaguetis **integrals** a la carbonara
sense carn
Tofu amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

Amanida d'arròs vegetal
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Crema de mongetes blanques i porros
Seitan arrebossat
Amanida **d'enciam fulla de roure**
vermella 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 productes procedents d'animals

#Plat o producte especial sense productes procedents d'animals

4



5



6



7



1

Arròs integral amb tomàquet
Nuggets de mill
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

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

Crema de carbassó# (sense llet)
Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada ECO (sense beixamel ni formatge)
Fruita del temps

11
FESTA



12
Verdura tricolor **sense** maionesa
Llenties saltejades amb sofregit
logurt de soja#



13
Arròs tres colors
Tiretes de tofu **arrebossades casolanes#** (sense ou)
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps



14
Puré de verdures*
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de llenties **sense** formatge ratllat
Fruita del temps



15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam
Fruita del temps

18
Llenties amb verdures i curri*
Seitan rostí
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps



19
Crema de porro# (sense llet)
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps



20
Crema de llegums
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Fruita del temps



21
Tallarines# a l'alfàbrega **sense** formatge
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt de soja#



22
Mongeta tendra amb patata
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA



26
Espaguetis# a la **carbonara sense carn#** (nata vegetal)
Tofu amb **salsa de poma***
logurt de soja#



27
Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps



28
Espinacs amb patata
Cigrons amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps



29
Crema de mongetes blanques i porros# (sense llet)
Seitan **arrebossat#** (sense ou)
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** 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 gluten ni traces.

#Plat o producte especial sense gluten ni traces.

4



5



6

Arròs integral amb tomàquet
Nuggets de mill#
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps



7

Amanida italiana amb **pasta#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps



1

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal#
(amb **soja texturitzada sense gluten**
amb **beixamel#**)
Fruita del temps

11
FESTA



12

Verdura tricolor amb maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre



13

Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc casolanes#**
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps



14

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



15

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18

Lenties* amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps



19

Crema de porro
Cigrons amb verdures
Fruita del temps



20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps



21

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



22

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

25

FESTA



26

Espaguetis# a la carbonara sense carn
Carn magra de porc amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre



27

Amanida d'arròs vegetal
Lenties* guisades amb hortalisses
Fruita del temps



28

Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps



29

Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida **d'enciam fulla de roure**
vermella 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.

4



5



6



7



8

Arròs integral amb tomàquet
Nuggets de mill#
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida italiana sense formatge
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

Crema de carbassó# (sense llet)
Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada ECO# (sense beixamel ni formatge)
Fruita del temps

11
FESTA



12



13



14



15

Verdura tricolor amb **maionesa***
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt de soja#

Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc** **casolanes***
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

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

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella*
Amanida d'enciam
Fruita del temps

18



19



20



21



22

Lleties amb verdures i **curri***
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

Crema de porro# (sense llet)
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

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

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

25
FESTA



26



27



28



29

Espaguetis **integrals a la carbonara sense carn#** (amb beguda vegetal)
Carn magra de porc amb **salsa de poma***
logurt de soja#

Amanida d'arròs vegetal
Lleties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Crema de mongetes blanques i porros# (sense llet)
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** 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.

4

5

6

7

1

8

Arròs integral amb tomàquet
Nuggets de mill#
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida italiana*
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita del temps

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb llenties
Fruita del temps

11
FESTA

12
Verdura tricolor amb **maionesa***
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

13
Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

14
Puré de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa
vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18
Llenties amb verdures i **curri***
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

19
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

21
Tallarines ECO al pesto*
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA

26
Espaguetis **integrals** a la **carbonara sense carn***
Carn magra de porc amb **salsa de poma***
logurt natural ECO sense sucre

27
Amanida d'arròs vegetal*
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

28
Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** 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.

4



5



6



7



1

Arròs integral amb tomàquet
Nuggets de mill#
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida italiana amb **pasta#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

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

11
FESTA



12



13



14



15

Verdura tricolor sense maionesa
Llenties saltejades amb sofregit
logurt natural ECO sense sucre

Arròs tres colors
Peix blanc** al forn
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

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

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18



19



20



21



22

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

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

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

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

25
FESTA



26



27



28



29

Espaguetis# a la carbonara sense carn
Carn magra de porc amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Cigrons amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** 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.

4

5

6

7

1

8

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida italiana
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada ECO
Fruita del temps

11
FESTA

12
Verdura tricolor amb maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
Iogurt natural ECO sense sucre

13
Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc casolanes***
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

14
Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de lenties i formatge ratllat
Fruita del temps

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18
Lenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

19
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

21
Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Iogurt natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA

26
Espaguetis **integrals** a la carbonara sense carn
Carn magra de porc amb salsa de poma
Iogurt natural ECO sense sucre

27
Amanida d'arròs vegetal
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

28
Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre arrebossat
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** i pastanaga
Fruita del temps

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

4

5

6

7

1

8

Arròs integral amb tomàquet
Nuggets de mill#
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida italiana
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada ECO
Fruita del temps

11
FESTA

12
Verdura tricolor amb maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

13
Arròs tres colors
Tiretes de **peix blanc**** casolanes
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

14
Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de lenties i formatge ratllat
Fruita del temps

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18
Lenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

19
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

21
Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat*
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA

26
Espaguetis **integrals** a la carbonara sense carn
Carn magra de porc amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

27
Amanida d'arròs vegetal
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

28
Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** 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

4

5

6

7

8

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida italiana
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada ECO
Fruita del temps

11
FESTA

12
Verdura tricolor amb maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

13
Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

14
Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge ratllat
Fruita del temps

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Bistec de vedella
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18
Arròs amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

19
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

21
Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA

26
Espaguetis **integrals** a la carbonara sense carn
Carn magra de porc amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

27
Crema de verdures
Amanida d'arròs vegetal
Fruita del temps

28
Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre arrebossat
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** 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 pells de fruita

**Fruita pelada

4

5

6

7

1

8

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps**

Amanida italiana
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps**

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita del temps**

11
FESTA

12
Verdura tricolor amb maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
Iogurt natural ECO sense sucre

13
Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps**

14
Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa
vegetal de lenties i formatge ratllat
Fruita del temps**

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

18
Lenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps**

19
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps**

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps**

21
Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Iogurt natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps**

25
FESTA

26
Espaguetis **integrals** a la carbonara
sense carn
Carn magra de porc amb **salsa de poma***
Iogurt natural ECO sense sucre

27
Amanida d'arròs vegetal
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps**

28
Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

29
Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre arrebossat
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** i pastanaga
Fruita del temps**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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 pell de fruites, fruita seca ni traces.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

**Fruita sense pell

4

5

6

7

1

8

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

Arròs integral amb tomàquet
Nuggets de mill#
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps**

Amanida italiana*
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita del temps**

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb llenties
Fruita del temps**

11
FESTA

12
Verdura tricolor amb **maionesa***
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

13
Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps**

14
Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa
vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps**

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella*
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

18
Llenties amb verdures i **curri***
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps**

19
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps**

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps**

21
Tallarines ECO al pesto*
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps**

25
FESTA

26
Espaguetis **integrals** a la **carbonara sense carn***
Carn magra de porc amb **salsa de poma***
logurt natural ECO sense sucre

27
Amanida d'arròs vegetal*
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps**

28
Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

29
Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** 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 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.

4

5

6

7

8

Arròs integral amb tomàquet (sense ceba)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

Amanida italiana (sense pastanaga ni blat de moro)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps**

Crema de verdures*
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

11
FESTA

12
Mongeta tendra amb patata
Trita de carbassó (sense ceba)
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

13
Arròs amb herbes aromàtiques
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'escarola i col llombarda
Fruita del temps**

14
Purè de verdures*
Macarrons amb trossets de pollastre i tomàquet amb formatge ratllat
Fruita del temps**

15
Patates saltejades amb all i pebre vermell
Bistec de vedella
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

18
Patates amb **verduretes***
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps**

19
Crema de verdures*
Cous-cous amb **verduretes***
Fruita del temps**

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet (sense ceba)
Trita de patates (sense ceba)
Amanida d'enciam lollo rosa i olives
Fruita del temps**

21
Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam
Fruita del temps**

25
FESTA

26
Espaguetis a la carbonara sense carn (sense ceba)
Carn magra de porc a la planxa
logurt natural ECO sense sucre

27
Crema de verdures*
Amanida d'arròs vegetal (sense blat de moro ni pastanaga)
Fruita del temps**

28
Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit (sense ceba ni pastanaga)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

29
Crema de verdures*
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam fulla de roure vermella i formatge fresc
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

