

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Carn magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita del temps

13

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

20

DRETS DELS INFANTS

Crema de verdures
Bistec de vedella a la planxa
Patates al forn
logurt natural desnatat

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural desnatat

7

Patates estofades amb hortalisses
Gall dindi al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam **lollo rosa**
Fruita del temps

28

Sopa vegetal amb fideus **integrals**
Burrito vegetal de soja texturitzada,
tomàquet, pebrot, ceba
Fruita del temps

1

FESTA

8

Arròs **integral** amb xampinyons
Peix blanc al forn
Amanida d'enciam **fulla de roure** i
pastanaga
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb sofregit casolà de
tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'**escarola** i poma
logurt natural desnatat

22

Arròs integral pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs amb sofregit casolà de
tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure**
Fruita del temps

2

Espaguetis **integrals** amb sofregit de
tomàquet casolà
Peix blanc al forn amb d'all i julivert
Amanida d'enciam **lollo rosa**
Fruita del temps

9

Puré de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa
vegetal de llenties amb sofregit casolà
Fruita del temps

16

Espaguetis **integrals** a l'alfabrega
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Peix blanc a la planxa amb all i julivert
Amanida d'enciam
Fruita del temps

30

Espirals **integrals** amb xampinyons
Gall dindi al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO amb sofregit casolà
sense beixamel ni formatge
Fruita del temps

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
Batut de fruita sense llet

17

Crema de bròquil
Gall dindi al forn
Guarnició d'arròs **integral**
Macedònia de fruites

24

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita a la francesa
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
FESTA

2

Espaguetis ECO a la italiana
Peix blanc amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Tofu amb samfaina
Fruita del temps

7

Patates estofades amb hortalisses
Gall dindi agre dolç **HALAL**
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

8

Rissoto de xampinyons
Peix blanc al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita

13

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

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb tomàquet i gratinats
Amanida d'**escarola** i poma logurt natural ECO sense sucre

16

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

17

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

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa de vedella **HALAL** completa
Patates fregides amb una mica de quètxup
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat **HALAL**
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Canelons de bacallà gratinats
Fruita del temps

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

28

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

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENUS:



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
FESTA

2

Espaguetis ECO a la italiana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Tofu amb samfaina
Fruita del temps

7

Patates estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

8

Crema de llegums
Rissoto de xampinyons
Fruita del temps

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita

13

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

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs gratinats
Amanida d'**escarola** i poma logurt natural ECO sense sucre

16

Tallarines al pesto
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita del temps

17

Crema de bròquil
Tofu al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa vegetal completa
Patates fregides amb una mica de quètxup
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Formatge Edam arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Canelons vegetals gratinats
Fruita del temps

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

Arròs **integral** amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

28

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

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30

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

2

Espaguetis# a la italiana
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal amb **pasta#**
Tofu amb samfaina
Fruita del temps

7

Patates estofades amb hortalisses
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'enciam
Fruita del temps

8

Crema de llegums
Arròs amb xampinyons
Fruita del temps

9

Puré de verdures
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de llenties
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Batut de llet vegetal# i fruita

13

Crema de carbassa i pastanaga
Llenties amb sofregit
Fruita del temps

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'**escarola** i poma
logurt de soja#

16

Espaguetis# a l'alfàbrega
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita del temps

17

Crema de bròquil
Tofu al curri sense llet
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa vegetal completa sense formatge
Patates fregides amb **una mica de quètxup***
logurt de soja de xocolata#

21

Crema de verdures
Cigrons a la provençal
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

24

Sopa de fideus amb brou vegetal
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Fruita del temps

27

Arròs **integral** amb verdures
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

28

Sopa vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja texturitzada, tomàquet, pebrot i ceba
Patates xips
Fruita del temps

29

Crema de verdures
Cigrons estofats amb espinacs
Fruita del temps

30

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

***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)

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
FESTA

2

Espaguetis# a la italiana
Peix blanc amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal amb **pasta#**
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita del temps

7

Patates estofades amb hortalisses
Gall dindi **agredolç#**
(amb salsa de soja sense gluten)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

8

Rissoto de xampinyons
Peix blanc al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita

13

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

14

Mongeta tendra saltejada
Cigrons amb verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil dolç i gratinats (sense beixamel)
Amanida d'**escarola** i poma logurt natural ECO sense sucre

16

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

17

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

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa#
(amb pa sense gluten)
Patates fregides amb **una mica de quètxup***
Crema de xocolata*

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Llienties* guisades amb hortalisses
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Canelons de carn sense gluten gratinats# (amb beixamel amb maicena)
Fruita del temps

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

28

Sopa vegetal amb **fideus#**
Burrito# vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**, tomàquet, pebrot, ceba i formatge
Patates xips
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet (sense beixamel)
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30

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

***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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
 Carn magra de porc amb samfaina
 Fruita del temps

13

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

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa#
 (amb pa sense gluten i sense formatge)
 Patates fregides amb **una mica de**
quètxup*
logurt de soja de xocolata#

27

Arròs **integral** amb verdures
 Peix blau amb salsa verda
 Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

7

Patates estofades amb hortalisses
 Gall dindi **agredolç***
 Amanida d'enciam
 Fruita del temps

14

Mongeta tendra saltejada
 Cous-cous amb cigrons i verdures
 Fruita del temps

21

Cigrons a la provençal
 Pit de pollastre **arrebossat***
 Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
 Fruita del temps

28

Sopa vegetal amb fideus
 Burrito vegetal de soja texturitzada,
 tomàquet, pebrot i ceba
 Patates xips
 Fruita del temps

1

FESTA

8

Arròs amb xampinyons
 (sense formatge ni llet)
 Peix blanc al forn amb llimona
 Amanida d'enciam **fulla de roure** i
 pastanaga
 Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil dolç i sofregit#
 (sense beixamel ni formatge)
 Amanida d'**escarola** i poma
logurt de soja#

22

Arròs pilaff
 Llenties guisades amb hortalisses
 Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs amb sofregit de tomàquet#
 (sense beixamel ni formatge)
 Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes
 de gira-sol
 Fruita del temps

2

Espaguetis ECO a la italiana
 Peix blanc amb salsa verda
 Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de
 gira-sol
 Fruita del temps

9

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

16

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

23

Espinacs amb patates
 Peix blanc a la planxa amb salsa verda
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita del temps

30

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

2

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i olives
Batut de llet vegetal# i fruita

17

Crema de bròquil
 Gall dindi al forn
 Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

24

Mongetes blanques saltejades amb all i
 julivert
 Truita de carbassó
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps

***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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2

Espaguets ECO a la italiana
Peix blanc amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa**
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita del temps

7

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

8

Rissoto de xampinyons
Peix blanc al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita

13

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

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil dolç i gratinats
Amanida d'**escarola** i poma
logurt natural ECO sense sucre

16

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

17

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

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa#
(amb pa sense gluten)
Patates fregides amb **una mica de quètxup***
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Canelons de bacallà gratinats*
Fruita del temps

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28

Sopa vegetal amb fideus
Burrito vegetal de **picada de seitan i tofu***, tomàquet, pebrot, ceba i formatge
Patates xips
Fruita del temps

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure**
Fruita del temps

30

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

***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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2

Espaguetis# a la italiana
Peix blanc amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal amb **pasta#**
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita del temps

7

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

8

Rissoto de xampinyons*
Peix blanc al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita

13

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

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'**escarola** i poma
logurt natural ECO sense sucre

16

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

17

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

20

DRETS DELS INFANTS
Hamburguesa completa#
(amb pa sense gluten i formatge sense lactosa)
Patates fregides amb una mica de quètxup
logurt de soja de xocolata#

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Lleties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Peix blanc a la planxa amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

24

Sopa de **fideus#** amb brou vegetal
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Fruita del temps

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28

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

29

Crema de verdures
Cigrons estofats amb espinacs
Fruita del temps

30

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

***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)



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
FESTA

2

Espaguetis ECO a la italiana
Gall de Sant Pere* amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita del temps

7

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

8

Rissoto de xampinyons
Fogoner* al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita

13

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

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil dolç i gratinats
Amanida d'**escarola** i poma logurt natural ECO sense sucre

16

Tallarines al pesto
Liuc* al forn
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita del temps

17

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

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa
Patates fregides amb una mica de quètxup
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

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

28

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

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30

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

***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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2

Espaguetis ECO a la italiana
Peix blanc amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita del temps

7

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

8

Rissoto de xampinyons
Peix blanc al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita

13

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

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil dolç i gratinats
Amanida d'**escarola** i poma
logurt natural ECO sense sucre

16

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

17

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

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa
Patates fregides amb una mica de quètxup
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Canelons de bacallà gratinats
Fruita del temps

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28

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

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30

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

FESTA

2

Espaguetis ECO a la italiana
Peix blanc amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps**

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita del temps**

7

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

8

Rissoto de xampinyons
Peix blanc al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita**

13

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

14

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

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil dolç i gratinats
Amanida d'**escarola** i **poma****
logurt natural ECO sense sucre

16

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

17

Crema de bròquil
Gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites**

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa
Patates fregides amb una mica de quètxup
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps**

22

Arròs pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps**

23

Espinacs amb patates
Canelons de bacallà gratinats
Fruita del temps**

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps**

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28

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

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps**

30

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

***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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2

Espaguetis ECO a la italiana
Peix blanc amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa**
Fruita del temps**

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita del temps**

7

Patates estofades amb hortalisses
Gall dindi agre dolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

8

Rissoto de xampinyons
Peix blanc al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps**

9

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de llet i fruita**

13

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

14

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

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil dolç i gratinats
Amanida d'**escarola i poma****
logurt natural ECO sense sucre

16

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

17

Crema de bròquil
Gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites**

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa#
(amb pa sense gluten)
Patates fregides amb **una mica de quètxup***
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps**

22

Arròs pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps**

23

Espinacs amb patates
Canelons de bacallà gratinats*
Fruita del temps**

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps**

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28

Sopa vegetal amb fideus
Burrito vegetal de **picada de seitan i tofu***, tomàquet, pebrot, ceba i formatge
Patates xips
Fruita del temps**

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure**
Fruita del temps**

30

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

*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

