

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps



6

Sopa de fideus **integrals** amb brou vegetal  
Burrito vegetal amb soja, tomàquet, pebrot, ceba i **sense formatge**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps



7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita a la francesa  
Amanida **d'escarola**  
Fruita del temps



8

**DJOUIS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra de porc a la planxa  
Patates al forn  
Fruita del temps



9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Puré de verdures  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural desnatat

12  
FESTA



13

Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps



14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb llenties sense beixamel ni formatge  
Fruita del temps



15

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



16

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam **fulla de roure**  
logurt natural desnatat

19

Col amb patata  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps



20

Crema de pèsols  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam **lollo rosso**  
logurt natural desnatat



21

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps



22

Arròs **integral** amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps



23

Llenties estofades amb moniato  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

26

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



27

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



28

Bròquil amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida **d'escarola**  
logurt natural desnatat



29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

Col amb patata  
Daus de tofu a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

26

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

6

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

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

Crema de pèsols  
Ous durs gratinats  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

27

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida **d'escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

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

21

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

28

Bròquil amb patata  
Truita de carbassó  
Amanida **d'escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

1

Crema de porros  
Gall dindi al curri **HALAL**  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
Pizza casolana de xampinyons  
Flam

16

Coliflor amb patata  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

23

Llenties estofades amb moniato  
Pollastre rostit **HALAL**  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

6

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida **d'escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

8

**DJOUIS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
Pizza casolana de xampinyons  
Flam

12

**FESTA**

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

14

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

15

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

16

Coliflor amb patata  
Rotllets de primavera  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

19

Col amb patata  
Daus de tofu a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

20

Crema de pèsols  
Ous durs gratinats  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

21

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

22

Arròs amb verdures i curri  
Hamburguesa vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

23

Llenties estofades amb moniato  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Tofu amb salsa teriyaki  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

28

Bròquil amb patata  
Truita de carbassó  
Amanida **d'escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Hamburguesa vegetal  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

6

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Croquetes de mill  
Amanida d'**escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

8

**DJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
**Pizza#** casolana de xampinyons amb **formatge vegà#**  
**logurt de soja de xocolata#**

12

FESTA

13

Macarrons **integrals** amb verdures i **formatge vegà#**  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb llenties **sense beixamel ni formatge**  
Fruita del temps

15

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

16

Coliflor amb patata  
Rotllets de primavera  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
**logurt de soja#**

19

Col amb patata  
Daus de tofu a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

20

**Crema de pèsols\***  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
**logurt de soja#**

21

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

22

Arròs amb verdures i curri  
Hamburguesa vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

23

Llenties estofades amb moniato  
Seitan a la planxa  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Tofu amb salsa teriyaki  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

28

Bròquil amb patata  
Seitan a la planxa  
Amanida d'**escarola** i olives  
**logurt de soja#**

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Hamburguesa vegetal  
Tomàquet al forn  
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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

6

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita de patates  
Amanida d'**escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

8

**DJOUIS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra de porc\*** al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
**Pizza#** casolana de pernil i formatge  
**Flam\***

12  
FESTA

13

**Macarrons#** amb verdures i formatge  
Trita d'espinacs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal#** amb **lenties\***  
(amb **beixamel#** amb maicena)  
Fruita del temps

15

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

16

Coliflor amb patata  
Calamars **a l'andalusa#**  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

19

Col amb patata  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

20

Crema de pèsols  
Ous durs gratinats **sense** beixamel  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

21

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

23

**Lenties\*** estofades amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb **salsa teriyaki#** (amb salsa de soja sense gluten)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

27

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

28

Bròquil amb patata  
Trita de carbassó  
Amanida d'**escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Tomàquet al forn  
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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

Col amb patata  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

26

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

## DIMARTS

6

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

13

Macarrons **integrals** amb verdures i **formatge vegà#**  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**Crema de pèsols\***  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
**logurt de soja#**

27

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

## DIMECRES

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'**escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb lleties  
**sense beixamel ni formatge**  
Fruita del temps

21

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

28

Bròquil amb patata  
Truita de carbassó  
Amanida **d'escarola** i olives  
**logurt de soja#**

## DIJOUS

1

**Crema de porros#** (sense llet)  
Gall dindi al forn  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

8

**DJOUIS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra de porc\*** al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i **curri\***  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

## DIVENDRES

2

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
**Pizza#** casolana de pernil amb **formatge vegà#**  
**logurt de soja de xocolata#**

16

Coliflor amb patata  
Calamars **a l'andalusa\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
**logurt de soja#**

23

Lleties estofades amb moniato  
Pollastre **rostit\***  
Amanida d'enciam  
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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

6

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'**escarola**  
Fruita del temps

8

**DJOUIS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra de porc\*** al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Puré de verdures  
**Pizza casolana de pernil i formatge\***  
**Flam\***

12  
FESTA

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb llenties\***  
Fruita del temps

15

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

16

Coliflor amb patata  
**Calamars a l'andalusa\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

19

Col amb patata  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

20

Crema de pèsols  
**Ous durs gratinats\***  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

21

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa  
vegetal de **picada de tofu i seitan\***  
Fruita del temps

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

23

Llenties estofades amb moniato  
**Pollastre rostit\***  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

26

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

27

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

28

Bròquil amb patata  
Truita de carbassó  
Amanida **d'escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
Tomàquet al forn  
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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

Col amb patata  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

26

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

6

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

13

**Macarrons#** amb verdures i formatge  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

Crema de pèsols  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

27

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Croquetes de mill  
Amanida **d'escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb lleties\***  
Fruita del temps

21

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

28

Bròquil amb patata  
Seitan a la planxa  
Amanida **d'escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

1

Crema de porros  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Seitan a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
**Pizza\*** casolana de perrill i formatge  
**logurt de soja de xocolata#**

16

Coliflor amb patata  
Calamars **a l'andalusa#**  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

23

Lleties estofades amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

Col amb patata  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

26

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

6

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

13

**Macarrons#** amb verdures i **formatge vegà#**  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

Crema de pèsols  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
**logurt de soja#**

27

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Croquetes de mill  
Amanida d'**escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb llenties#**  
(sense beixamel ni formatge)  
Fruita del temps

21

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

28

Bròquil amb patata  
Seitan a la planxa  
Amanida **d'escarola** i olives  
**logurt de soja#**

1

**Crema de porros#** (sense llet)  
Gall dindi al forn  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

8

**DJOUIS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra de porc\*** al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Seitan a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
**Pizza#** (base sense gluten) casolana de **pernil\*** i **formatge vegà#**  
**logurt de soja de xocolata#**

16

Coliflor amb patata  
Calamars a l'**andalusa#**  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
**logurt de soja#**

23

Llenties estofades amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet **Rap\*** al forn amb salsa de verdures Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps

6

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

7

Cigrons estofats amb espinacs Truita de patates Amanida **d'escarola** i pipes de gira-sol Fruita del temps

8

**DJOUIS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Flam

12  
FESTA

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge Truita d'espinacs Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps

14

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

15

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

16

Coliflor amb patata **Fogoner\*** al forn Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives logurt natural ECO sense sucre

19

Col amb patata Daus de porc a l'orenga Amanida d'enciam i poma Fruita del temps

20

Crema de pèsols Ous durs gratinats Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives logurt natural ECO sense sucre

21

Mongeta tendra amb patata Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada Fruita del temps

22

Arròs amb verdures i curri **Gall de Sant Pere\*** al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps

23

Llenties estofades amb moniato Pollastre rostit Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet **Verat\*** amb salsa teriyaki Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps

27

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

28

Bròquil amb patata Truita de carbassó Amanida **d'escarola** i olives logurt natural ECO sense sucre

29

Mongetes blanques a l'hortelana Peix blanc\*\* amb salsa verda Tomàquet al forn 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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

Col amb patata  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

26

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

6

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

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

Crema de pèsols  
Ous durs gratinats  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

27

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida **d'escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

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

21

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

28

Bròquil amb patata  
Truita de carbassó  
Amanida **d'escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

1

Crema de porros  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

8

**DJOUIS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
Pizza casolana de pernil i formatge  
Flam

16

Coliflor amb patata  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

23

Patates estofades amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita del temps\*\***

12

FESTA

19

Col amb patata  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i **poma\*\***  
**Fruita del temps\*\***

26

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

## DIMARTS

6

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

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

20

Crema de pèsols  
Ous durs gratinats  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

27

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

## DIMECRES

7

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

14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb lleties  
**Fruita del temps\*\***

21

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

28

Bròquil amb patata  
Truita de carbassó  
Amanida **d'escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

## DIJOUS

1

Crema de porros  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
**Fruita del temps\*\***

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
**Fruita del temps\*\***

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Tomàquet al forn  
**Fruita del temps\*\***

## DIVENDRES

2

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

9

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
Pizza casolana de pernil i formatge  
Flam

16

Coliflor amb patata  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

23

Lleties estofades amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita del temps\*\***

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5

Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita del temps\*\***

6

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

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'**escarola**  
**Fruita del temps\*\***

8

**DJOUIS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra de porc\*** al forn  
Patates fregides casolanes  
**Fruita del temps\*\***

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Puré de verdures  
**Pizza casolana de pernil i formatge\***  
**Flam\***

12  
FESTA

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb llenties\***  
**Fruita del temps\*\***

15

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

16

Coliflor amb patata  
**Calamars a l'andalusa\***  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

19

Col amb patata  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i **poma\*\***  
**Fruita del temps\*\***

20

Crema de pèsols  
**Ous durs gratinats\***  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

21

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa  
vegetal de **picada de tofu i seitan\***  
**Fruita del temps\*\***

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

23

Llenties estofades amb moniato  
**Pollastre rostit\***  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita del temps\*\***

26

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

27

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

28

Bròquil amb patata  
Truita de carbassó  
Amanida d'**escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
Tomàquet al forn  
**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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

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

