

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Espirals integrals amb salsa de tomàquet
Pollastre a la planxa
Guarnició de pastanaga
logurt natural desnatat

3

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

4

Sopa de **fideus integrals** amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada sense beixamel ni formatge i amb sofregit casolà de tomàquet
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita del temps

8

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

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

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de lleties sense beixamel ni formatge i amb sofregit casolà de tomàquet
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet casolà amb poc oli
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural desnatat

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15

Col i patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16

Crema de porros sense llet
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada amb sofregit casolà de tomàquet
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural desnatat

18

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

19

Crema de lleties amb carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

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

23

ÀPAT DE SANT JORDI

Sopa de **fideus integrals** amb brou d'au
Cam magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam
logurt de soja de xocolata

24

Crema de pastanaga
Espirals integrals amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada amb sofregit casolà de tomàquet amb poc oli
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Lleties amb sofregit casolà amb poc oli
Calamars saltejats amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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@fundesplai.org



DILLUNS

1
FESTA

DIMARTS

2
Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

3
Arròs **integral** amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

4
Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada
Fruita del temps

DIVENDRES

5
Coliflor amb patata
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8
Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Gall dindi **HALAL** amb salsa de poma
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10
Crema de verdures
Lasanya vegetal de lleties
Fruita del temps

11
Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12
Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn **HALAL** amb salsa de
taronja
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15
Col i patata
Gall dindi **HALAL** empanat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa
vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17
Minestra de verdures amb patata
Ous durs farcits amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

19
Crema de lleties amb carbassa i
pastanaga
Pollastre **HALAL** a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23
ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres amb brou vegetal
Formatge Edam arrebossat
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24
Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja
ECO texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25
Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre **HALAL** rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29
Lleties amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30
Arròs **integral** amb verdures
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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

1

FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

Arròs **integral** amb verdures
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

4

Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de tofu amb salsa de poma
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de lleties
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15

Col i patata
Seitan empanat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16

Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa
vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

Arròs saltejat amb xampinyons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

19

Crema de lleties amb carbassa i
pastanaga
Truita a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres amb brou vegetal
Formatge Edam arrebossat
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24

Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja
ECO texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Lleties amb sofregit
Tofu arrebossat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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

1

FESTA

2

Espirals# amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja#

3

Arròs **integral** amb verdures
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

4

Sopa de **fideus#** amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada **sense beixamel** i amb
formatge vegà#
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i
formatge vegà#
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de tofu amb **salsa de poma***
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures*
Lasanya GALLO# vegetal de llenties
sense beixamel i amb **formatge vegà#**
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa campesina de cigrons
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de verdures
Cigrons amb oli d'oliva
Fruita del temps

15

Col i patata
Seitan **empanat#** (sense ou)
Amanida d'enciam
Fruita del temps

16

Crema de porros# (sense llet)
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Croquetes de mill sense gluten#
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

18

Arròs saltejat amb xampinyons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

19

Crema de llenties amb carbassa i
pastanaga
Tofu a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de **fideus#** amb brou vegetal
Seitan **empanat#** (sense ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja de xocolata#

24

Crema de pastanaga*
Pizza# amb bolonyesa vegetal de soja
ECO texturitzada (amb base sense gluten
i **formatge vegà#**)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tofu rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Llenties amb sofregit
Tofu **arrebossat#** (sense ou)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
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

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

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

1

FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

Arròs **integral** amb verdures
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosso** i blat de moro
Fruita del temps

4

Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de lleties
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa camperina de cigrons
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam **escarola** i blat de moro
Fruita del temps

15

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

16

Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

Arròs saltejat amb xampinyons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

19

Crema de lleties amb carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI

Sopa de lletres amb brou d'au
Carn magra de porc arrebossada
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24

Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Lleties amb sofregit
Tofu arrebossat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa
Fruita del temps

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

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

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: Lluc, 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

1

FESTA

2

Espirals# amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

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

4

Sopa de **fideus#** amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb **soja texturitzada sense gluten# (beixamel#)** amb maicena)
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Ous durs gratinats amb **beixamel#** (amb maicena)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Daus de gall dindi amb **salsa de poma***
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Lasanya GALLO# vegetal de **lilenties*** (**beixamel#** amb maicena)
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb **salsa de taronja***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15

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

16

Crema de porros
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Ous durs farcits amb cavalla i **maionesa***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

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

19

Crema de **lilenties*** amb carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb **beixamel#** (amb maicena)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de **fideus#** amb brou d'au
Carn magra de porc **arrebossada#**
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24

Crema de pastanaga
Pizza# amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Lilenties* amb sofregit
Calamars a **andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs gratinats amb **beixamel#** (amb maicena)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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

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

1
FESTA

DIMARTS

2
Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja#

DIMECRES

3
Arròs **integral** amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

4
Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada **sense beixamel** i amb
formatge vegà#
Fruita del temps

DIVENDRES

5
Coliflor amb patata
Ous durs **gratinats#** (sense beixamel i
amb **formatge vegà#**)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8
Arròs **integral** amb verdures i
formatge vegà#
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi amb **salsa de poma***
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10
Crema de verdures*
Lasanya vegetal de lleties **sense**
beixamel i amb **formatge vegà#**
Fruita del temps

11
Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

12
Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb **salsa de taronja***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15
Col i patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam
Fruita del temps

16
Crema de porros# (sense llet)
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa
vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17
Minestra de verdures amb patata
Ous durs farcits amb cavalla i **maionesa***
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

18
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

19
Crema de lleties amb carbassa i
pastanaga*
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Truita de **formatge vegà#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23
ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres amb brou d'au
Cam magra de porc **arrebossada***
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja de xocolata#

24
Crema de pastanaga
Pizza# amb bolonyesa vegetal de soja
ECO texturitzada (amb base sense gluten
i **formatge vegà#**)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25
Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29
Lleties amb sofregit
Calamars **a l'andalusa***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30
Arròs **integral** amb verdures
Truita de **formatge vegà#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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

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

1
FESTA

DIMARTS

2
Espirals# amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja#

DIMECRES

3
Arròs **integral** amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

DIJOUS

4
Sopa de **fideus#** amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada **sense beixamel** i amb
formatge vegà#
Fruita del temps

DIVENDRES

5
Coliflor amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8
Arròs **integral** amb verdures i
formatge vegà#
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi amb **salsa de poma***
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10
Crema de verdures*
Lasanya GALLO# vegetal de llenties
sense beixamel i amb **formatge vegà#**
Fruita del temps

11
Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

12
Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb **salsa de taronja***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15
Col i patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam
Fruita del temps

16
Crema de porros# (sense llet)
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17
Minestra de verdures amb patata
Croquetes de mill sense gluten#
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

18
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

19
**Crema de llenties amb carbassa i
pastanaga***
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23
ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de **fideus#** amb brou d'au
Carn magra de porc **arrebossada#**
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja de xocolata#

24
Crema de pastanaga
Pizza# amb bolonyesa vegetal de soja
ECO texturitzada (amb base sense gluten
i **formatge vegà#**)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25
Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29
Llenties amb sofregit
Calamars **a l'andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30
Arròs **integral** amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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

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@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Espirals# amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

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

4

Sopa de **fideus#** amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada*
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i **formatge***
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Lasanya GALLO# vegetal de llenties*
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15

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

16

Crema de porros
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Croquetes de mill sense gluten#
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

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

19

Crema de llenties amb carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de **fideus#** amb brou d'au
Carn magra **arrebossada#** (sense ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja de xocolata#

24

Crema de pastanaga
Pizza* amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Llenties amb sofregit
Calamars **a l'andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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

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, Seitò 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

1

FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

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

4

Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb **picada de seitan i tofu***
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Ous durs **gratinats***
Amanida d'enciam
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Daus de gall dindi amb **salsa de poma***
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de llenties*
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb **salsa de taronja***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15

Col i patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16

Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de **picada de seitan i tofu***
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Ous durs farcits amb cavalla i **maionesa***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

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

19

Crema de llenties amb carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes*
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb **beixamel***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres amb brou d'au
Carn magra **arrebossada***
Amanida d'enciam
Crema catalana*

24

Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de **picada de seitan i tofu***
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Llenties amb sofregit
Calamars **a l'andalusa***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs **gratinats***
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.

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

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

1

FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

Arròs **integral** amb verdures
Gall de Sant Pere* al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

4

Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de lleties
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Rap* amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15

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

16

Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

Arròs saltejat amb xampinyons
Fogoner* al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

19

Crema de lleties amb carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres amb brou d'au
Carn magra de porc arrebossada
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24

Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Verat* al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Lleties amb sofregit
Fogoner* a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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

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

1

FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

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

4

Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de picada de seitani i
tofu
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

15

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

16

Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa
vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Ous durs farcits amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

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

19

Crema de carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI

Sopa de lletres amb brou d'au
Librets de pernil i formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24

Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja
ECO texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Espirals amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

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

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

1

FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

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

4

Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada
Fruita del temps**

5

Coliflor amb patata
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps**

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

9

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

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de lleties
Fruita del temps**

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps**

15

Col i patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

16

Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa
vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps**

17

Minestra de verdures amb patata
Ous durs farcits amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

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

19

Crema de lleties amb carbassa i
pastanaga
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps**

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps**

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres amb brou d'au
Librets de pernil i formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24

Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja
ECO texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

25

Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps**

29

Lleties amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps**

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

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

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

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

1

FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

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

4

Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb **picada de seitan i tofu***
Fruita del temps**

5

Coliflor amb patata
Ous durs **gratinats***
Amanida d'enciam
Fruita del temps**

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

9

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

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de llenties*
Fruita del temps**

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps**

15

Col i patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

16

Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de **picada de seitan i tofu***
Fruita del temps**

17

Minestra de verdures amb patata
Ous durs farcits amb cavalla i **maionesa***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

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

19

Crema de llenties amb carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes*
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps**

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb **beixamel***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps**

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres amb brou d'au
Carn magra **arrebossada***
Amanida d'enciam
Crema catalana*

24

Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de **picada de seitan i tofu***
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

25

Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps**

29

Llenties amb sofregit
Calamars **a l'andalusa***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps**

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs **gratinats***
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**

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

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@fundesplai.org

