

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.**

6
Amanida de mongetes blanques vegetal **sense olives**
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps

7
Verdura tricolor **sense** maionesa
Bistec de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

8
Arròs **integral** tres colors
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

2
Amanida de pasta integral italiana **sense formatge ni olives**
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
logurt natural desnatat

3
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada **sense beixamel ni formatge**
Fruita del temps

13
Lentilles amb verdures i curri
Trita a la francesa
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

14
Crema de verdures
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita del temps

15
Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà de peix **sense allioli**
Fruita del temps

9
Puré de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de lentilles **sense formatge ratllat**
Fruita del temps

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita a la francesa
Amanida d'enciam
logurt natural desnatat

16
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet casolana amb poc oli
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17
FESTA

20
FESTA

21
Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet casolà amb poc oli
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

22
Crema de verdures
Lentilles guisades amb arròs
Fruita del temps

23
Espinacs amb patata
Carn magra de porc a la planxa
Carbassó a la planxa
Fruita del temps

24
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam **lollo rosso**
logurt natural desnatat

27
Arròs integral amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural desnatat

28
Espirals amb salsa de tomàquet casolana
Peix blanc** amb salsa verda
Fruita del temps

29
Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre al forn
Amanida d'enciam **fulla de roure**
Fruita del temps

30
Coliflor amb patata bullides
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

31
Sopa de brou vegetal amb fideus
Gall dindi a la planxa
Patata 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.**

6

Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi **HALAL** amb salsa de pinya
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps

13

Llenties amb verdures i curri
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

20

FESTA

27

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

7

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella **HALAL** a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

14

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

21

Espaguetis a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

28

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

1

FESTA

8

Arròs tres colors
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà de peix amb una mica d'allioli
Fruita del temps

22

Crema de verdures
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre al curri **HALAL**
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

Amanida de pasta italiana
Pollastre al forn **HALAL**
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn **HALAL**
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata
Trita a la francesa
Carbassó arrebossat
Fruita del temps

30

Coliflor amb patata gratinades
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

3

Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

17

FESTA

24

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **HALAL** arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza margarita
Patates xips
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@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.**

6

Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de tofu amb salsa de pinya
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps

13

Llenties amb verdures i curri
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

20
FESTA

27

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

7

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de cigrons a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

14

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

21

Espaguetis a la napolitana
Trita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

28

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Tofu amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

1

FESTA

8

Arròs tres colors
Formatge Edam arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà de verdures amb una mica d'allioli
Fruita del temps

22

Crema de verdures
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

Amanida de pasta italiana
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Salsitxes vegetals al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata
Trita a la francesa
Carbassó arrebossat
Fruita del temps

30

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

3

Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

17

FESTA

24

Cigrons a la provençal
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza margarita
Patates xips
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.**

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

1
FESTA

2

Amanida de **pasta#** italiana (sense formatge)
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja#

3

Crema de carbassó# (sense llet)
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada# (sense beixamel i amb formatge vegà)
 Fruita del temps

6

Amanida de mongetes blanques vegetal
 Daus de tofu amb salsa de pinya
 Amanida d'enciam **fulla de roure**
 Fruita del temps

7

Verdura tricolor **sense** maionesa
 Hamburguesa de cigrons a la planxa
 Ceba confitada
 Fruita del temps

8

Arròs tres colors
 Seitan **arrebossat#** (sense ou)
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita del temps

9

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

10

Crema de pastanaga
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
logurt de soja#

13

Lleties amb verdures i curri
 Seitan a la planxa
 Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
 Fruita del temps

14

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

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet i poma
Fideuà# de verdures **sense allioli**
 Fruita del temps

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
 Tofu al forn
 Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

17
FESTA

20

FESTA

21

Espaguetis# a la napolitana
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita del temps

22

Crema de verdures
 Lleties guisades amb arròs
 Fruita del temps

23

Espinacs amb patata
 Daus de tofu amb herbes aromàtiques
 Carbassó **arrebossat#** (sense ou)
 Fruita del temps

24

Cigrons a la provençal
 Seitan **arrebossat#** (sense ou)
 Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt de soja#

27

Arròs **integral** amb verdures
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

28

Espirals# amb salsa de tomàquet
 Tofu amb salsa verda
 Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
 Fruita del temps

30

Coliflor amb patata gratinades# (amb beixamel i formatge vegetal)
 Seitan a la planxa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita del temps

31

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
 Panini amb tomàquet, **formatge vegà#** i orenga
 Patates xips
 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.**

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

1
FESTA

2
Amanida de pasta italiana
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

6
Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps

7
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

8
Arròs tres colors
Formatge Edam arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

9
Puré de verdures
Macarrons **integrals** 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
logurt natural ECO sense sucre

13
Lleties amb verdures i curri
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

14
Crema de verdures
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita del temps

15
Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà de verdures amb una mica d'allioli
Fruita del temps

16
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17
FESTA

20
FESTA

21
Espaguetis a la napolitana
Trita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

22
Crema de verdures
Lleties guisades amb arròs
Fruita del temps

23
Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb salsa de poma
Carbassó arrebossat
Fruita del temps

24
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

27
Arròs **integral** amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Tofu amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre al curri
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30
Coliflor amb patata gratinades
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

31
Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza margarita
Patates xips
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.**

6

Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps

13

Llenties* amb verdures **sense curri**
Ous durs gratinats amb **beixamel#** (amb maicena)
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

20

FESTA

27

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs amb cavalla i **maionesa***
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

DIMARTS

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

#Plat o producte especial sense gluten ni traces.

7

Verdura tricolor amb **maionesa***
Hamburguesa de vedella* a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

14

Crema de verdures
Cigrons amb verdures
Fruita del temps

21

Espaguetis# a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

28

Espirals# amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

1

FESTA

8

Arròs tres colors
Peix blanc** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà# de peix amb una mica d'allioli
Fruita del temps

22

Crema de verdures
Llenties* guisades amb arròs
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre **al curri***
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

DIJOUS

2

Amanida de **pasta#** italiana
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb **salsa de poma***
Carbassó arrebossat
Fruita del temps

30

Coliflor amb patata gratinades# (**beixamel amb maicena**)
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

DIVENDRES

3

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

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

17

FESTA

24

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Panini# amb tomàquet, formatge i orenga (**amb pa sense gluten**)
Patates xips
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.**

6

Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb **salsa de pinya***
Amanida d'enciam **fulla de roure**
Fruita del temps

13

Llenties amb verdures i curri
Trita a la francesa
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

20
FESTA

27

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs amb cavalla i **maionesa***
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

DIMARTS

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

7

Verdura tricolor amb **maionesa***
Hamburguesa de vedella* a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

14

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

21

Espaguetis a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

28

Espirals amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

1

FESTA

8

Arròs tres colors
Peix blanc** **arrebossat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet i poma
Fideuà de peix **sense allioli**
Fruita del temps

22

Crema de verdures
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre **al curri#** (sense llet)
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

DIJOUS

2

Amanida de pasta italiana#
(sense formatge)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja#

9

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

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

23

Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb **salsa de poma***
Carbassó **arrebossat***
Fruita del temps

30

Coliflor amb patata gratinades#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Crema de carbassó# (sense llet)
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada#
(sense beixamel i amb formatge vegà)
Fruita del temps

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

17

FESTA

24

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt de soja#

31

Sopa de brou vegetal amb fideus
Panini amb tomàquet, **formatge vegà#** i orenga
Patates xips
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.**

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

1
FESTA

2
Amanida de **pasta#** italiana
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de soja ECO
texturitzada
Fruita del temps

6
Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam **fulla de roure** i
formatge fresc
Fruita del temps

7
Verdura tricolor **sense maionesa**
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

8
Arròs tres colors
Peix blanc** **arrebossat#** (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

9
Puré de verdures
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de
lenties i formatge ratllat
Fruita del temps

10
Crema de pastanaga
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
logurt natural ECO sense sucre

13
Lenties amb verdures i curri
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

14
Crema de verdures
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita del temps

15
Amanida completa d'enciam, tomàquet,
formatge fresc i poma
Fideuà# de peix **sense alloli**
Fruita del temps

16
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17
FESTA

20
FESTA

21
Espaguetis# a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

22
Crema de verdures
Lenties guisades amb arròs
Fruita del temps

23
Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb salsa de poma
Carbassó arrebossat#
Fruita del temps

24
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#** (sense ou)
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

27
Arròs **integral** amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28
Espirals# amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre al curri
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes
de gira-sol
Fruita del temps

30
Coliflor amb patata gratinades
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

31
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Pizza margarita
Patates xips
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.**

6

Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb **salsa de pinya***
Amanida d'enciam **fulla de roure**
Fruita del temps

13

Llenties amb verdures i curri
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

20
FESTA

27

Arròs **integral** amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

DIMARTS

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

7

Verdura tricolor **sense maionesa**
Hamburguesa de vedella* a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

14

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

21

Espaguetis# a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

28

Espirals# amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIMECRES

1

FESTA

8

Arròs tres colors
Peix blanc** **arrebossat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet i poma
Fideuà# de peix **sense alloli**
Fruita del temps

22

Crema de verdures
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre **al curri#** (sense llet)
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

DIJOUS

2

Amanida de pasta# italiana#
(amb pasta sense gluten i plat sense formatge)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja#

9

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

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

23

Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb **salsa de poma***
Carbassó **arrebossat#**
Fruita del temps

30

Coliflor amb patata gratinades#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

DIVENDRES

3

Crema de carbassó# (sense llet)
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada#
(sense beixamel i amb formatge vegà)
Fruita del temps

10

Crema de pastanaga
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
logurt de soja#

17

FESTA

24

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt de soja#

31

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Panini amb tomàquet, **formatge vegà#** i orenga
Patates xips
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.**

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

1
FESTA

2
Amanida de pasta italiana
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de **picada de seitan i tofu***
Fruita del temps

6
Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps

7
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

8
Arròs tres colors
Peix blanc** **arrebossat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

9
Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb **bolonyesa vegetal de lentilles*** i formatge ratllat
Fruita del temps

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

13
Lentilles amb verdures i curri
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

14
Crema de verdures
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita del temps

15
Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà de peix* sense alloli
Fruita del temps

16
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17
FESTA

20
FESTA

21
Espaguetis **integrals** a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

22
Crema de verdures
Lentilles guisades amb arròs
Fruita del temps

23
Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb salsa de poma
Carbassó arrebossat*
Fruita del temps

24
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

27
Arròs **integral** amb verdures
Ous durs amb cavalla i **maionesa***
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre **al curri***
Amanida d'enciam **fulla de roure**
Fruita del temps

30
Coliflor amb patata gratinades
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

31
Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza margarita
Patates xips
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

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

DIMARTS

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

DIMECRES

1
FESTA

DIJOUS

2

Amanida de pasta italiana
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

3

Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

6

Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps

7

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

8

Arròs tres colors
Fogoner* arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

9

Purè de verdures
Macarrons **integrals** 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
logurt natural ECO sense sucre

13

Lleties amb verdures i curri
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

14

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

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà de verdures amb una mica d'allioli
Fruita del temps

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17
FESTA

20
FESTA

21

Espaguetis a la napolitana
Verat* al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

22

Crema de verdures
Lleties guisades amb arròs
Fruita del temps

23

Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb salsa de poma
Carbassó arrebossat
Fruita del temps

24

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

27

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

28

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Gallineta* amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre al curri
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30

Coliflor amb patata gratinades
Gall de Sant Pere* a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

31

Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza margarita
Patates xips
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.**

6

Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps

13

Patates amb verdures i curri
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma
Fruita del temps

20
FESTA

27

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

7

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

14

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

21

Espaguetis a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

28

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

1

FESTA

8

Arròs tres colors
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà de peix amb una mica d'allioli
Fruita del temps

22

Crema de verdures
Arròs amb truita
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre al curri
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

Amanida de pasta italiana
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9

Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de **picada de seitan i tofu** i formatge ratllat
Fruita del temps

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb salsa de poma
Carbassó arrebossat
Fruita del temps

30

Coliflor amb patata gratinades
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

3

Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

17

FESTA

24

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza margarita
Patates xips
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.**

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

1
FESTA

2
Amanida de pasta italiana
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps**

6
Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb **salsa de pinya****
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps**

7
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps**

8
Arròs tres colors
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam 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
logurt natural ECO sense sucre

13
Llenties amb verdures i curri
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam **d'escarola** i **poma****
Fruita del temps**

14
Crema de verdures
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita del temps**

15
Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i **poma****
Fideuà de peix amb una mica d'allioli
Fruita del temps**

16
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17
FESTA

20
FESTA

21
Espaguetis a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps**

22
Crema de verdures
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps**

23
Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb **salsa de poma****
Carbassó arrebossat
Fruita del temps**

24
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

27
Arròs **integral** amb verdures
Ous durs amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

29
Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre al curri
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps**

30
Coliflor amb patata gratinades
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

31
Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza margarita
Patates xips
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.**

DIMARTS

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

DIMECRES

1
FESTA

DIJOUS

2
Amanida de pasta italiana
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

3
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal de **picada de seitan i tofu***
Fruita del temps**

6
Amanida de mongetes blanques vegetal
Daus de gall dindi amb **salsa de pinya****
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc
Fruita del temps**

7
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps**

8
Arròs tres colors
Peix blanc** **arrebossat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps**

9
Purè de verdures
Macarrons **integrals** 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
logurt natural ECO sense sucre

13
Lleties amb verdures i curri
Ous durs gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam **d'escarola i poma****
Fruita del temps**

14
Crema de verdures
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita del temps**

15
Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma
Fideuà de peix **sense allioli**
Fruita del temps**

16
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17
FESTA

20
FESTA

21
Espaguetis a la napolitana
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps**

22
Crema de verdures
Lleties guisades amb arròs
Fruita del temps**

23
Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb **salsa de poma****
Carbassó **arrebossat***
Fruita del temps**

24
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

27
Arròs **integral** amb verdures
Ous durs amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

29
Cigrons saltejats amb espinacs
Pollastre **al curri***
Amanida d'enciam **fulla de roure**
Fruita del temps**

30
Coliflor amb patata gratinades
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

31
Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza margarita
Patates xips
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.**

DIMARTS

***Plat o producte sense sorbitol.
#Plat o producte especial sense sorbitol.**
****Verdures a evitar:** remolatxa, pastanaga, ceba, tomàquet, mongeta verda, pebrots ni pèsols.

DIMECRES

1
FESTA

DIJOUS

DIVENDRES

13
Llentíes amb **verduretes** sense curri**
Trita a la francesa
Amanida d'enciam **d'escarola**
logurt natural ECO sense sucre

14
Crema de **verduretes****
Cous-cous amb **verduretes**** i cigrons
logurt natural ECO sense sucre

15
Fideuà de **verduretes** sense allioli**
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

16
Arròs **integral** amb oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates **sense ceba**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

20
FESTA

21
Espaguetis amb oli d'oliva
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

22
Crema de **verduretes****
Arròs guisat amb una mica de llentíes
logurt natural ECO sense sucre

23
Espinacs amb patata
Carn magra de porc a la planxa
Carbassó arrebossat
logurt natural ECO sense sucre

17
FESTA

24
Cigrons amb oli d'oliva
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

27
Arròs **integral** amb **verduretes****
Trita a la francesa
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

28
Tortel·linis de formatge amb alfàbrega
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

29
Cigrons saltejats amb espinacs
(**poca quantitat**)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes
logurt natural ECO sense sucre

30
Coliflor amb patata gratinades **sense sofregit de tomàquet**
Peix fresc del mercat
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

31
Sopa de brou vegetal amb fideus
Gall dindi a la planxa
Patata al forn
logurt natural ECO sense sucre

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

