

DILLUNS

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

9

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

DIMARTS

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

10

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja#

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
logurt de soja#

24
FESTA

DIMECRES

11

FESTA

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

DIJOUS

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

19

Puré de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita

26

Macarrons **integrals** al **pesto vegà#**
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIVENDRES

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinaacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Crema de carbassó* (sense llet)
Amanida de llenties vegetal
Fruita

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 pèsols ni mongeta tendra.**

9

Patates amb oli
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Patates amb oli
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

23

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Arròs **integral** amb **verdurettes*** (sense llegums)
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

17

Amanida d'arròs vegetal
Bistec de vedella al a planxa
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

24
FESTA

11

FESTA

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

12

Amanida de pasta **integral**
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

19

Purè de carbassa
(**sense pastanaga ni ceba**)
Arròs amb tomàquet i cavalla
Fruita

26

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

13

Crema de pastanaga
Quinoa amb trossets de vedella
Fruita

20

Sopa de brou vegetal amb fideus
Truita d'espinaçs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de patates amb ou
Fruita

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.**

9

Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

10

Arròs **integral** amb verduretes
Trita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

11

FESTA

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

19

Puré de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verduretes
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24

FESTA

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

26

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

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

9

Llenties amb verduretes i curri
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita



10

Arròs **integral** amb verduretes
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre



11

FESTA



12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Truita francesa
Ceba confitada
Fruita



13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Tofu amb samfaina
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita



17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Seitan a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre



18

Espaguetis **integrals** amb salsa de
remolatxa
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita



19

Puré de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita



20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb
verduretes
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita



24
FESTA



25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita



26

Macarrons **integrals** al pesto
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i germinats
Fruita



27

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de
carbassa
Truita de patates
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita



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

*Plat triturat i cuinat amb brou o aigua opcional i espessit amb patata, pa de motlle, maicena o farina.

11
FESTA

12
Crema de porros, patata i peix blanc
Triturat de fruita

13
Crema de cigrons
Triturat de fruita

18
Crema de verdures i gall dindi
Triturat de fruita

19
Puré de verdures i llenties
Triturat de fruita

20
Crema de verdures i ou dur
Triturat de fruita

25
Crema de verdures i ou dur
Triturat de fruita

26
Crema de xampinyons i peix blanc
Triturat de fruita

27
Crema de carbassó i gall dindi
Triturat de fruita

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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.**

9

Llenties amb verdures i curri
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

10

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

11

FESTA

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Seitan a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

19

Puré de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinaçs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24
FESTA

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

26

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

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.**

9

Patates amb oli
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Patates amb oli
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

23

Patates guisades amb **hortalisses***
(sense llegums)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Arròs **integral** amb **verdurettes***
(sense llegums)
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural desnatat

17

Amanida d'arròs vegetal
Bistec de vedella al a planxa
Guarnició d'enciam
logurt natural desnatat

24
FESTA

11

FESTA

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

19

Purè de carbassa
(sense pastanaga ni ceba)
Arròs amb tomàquet i cavalla
Fruita

26

Macarrons **integrals** amb alfàbrega
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

13

Crema de pastanaga
Quinoa amb trossets de vedella
Fruita

20

Sopa de brou vegetal amb fideus
Truita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de patates amb ou
Fruita

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

9

Llenties amb verdures i curri
 Aletes de pollastre
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita



10

Arròs **integral** amb verdures
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural sense lactosa#



11

FESTA



12

Amanida de pasta **integral** vegetal
 Peix blanc** amb salsa verda
 Ceba confitada
 Fruita



13

Crema de pastanaga
 Cous-cous amb verdures i cigrons
 Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
 Peix blanc** al forn
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita



17

Amanida de mongetes blanques vegetal
 Vedella a la jardineria
logurt natural sense lactosa#



18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
 Daus de gall dindi adobats
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita



19

Purè de verdures
 Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
 Fruita



20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
 Truita d'espinaacs
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita



24

FESTA



25

Arròs **integral** amb tomàquet
 Truita de carbassó
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita



26

Macarrons **integrals** al **pesto vegà#**
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita



27

Crema de carbassó* (sense llet)
 Amanida de llenties vegetal
 Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
 Peix blau** al forn
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita



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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense procedència animal

#Plat o producte especial sense procedència animal.

9

Llenties amb verdures i curri
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Tofu amb samfaina
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita a la francesa amb farina de cigró* (sense ou)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Truita de patata, ceba i pebrots amb farina de cigró* (sense ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patata, ceba i pebrots amb farina de cigró* (sense ou)
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja#

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Seitan a la jardinera
logurt de soja#

24
FESTA

11

FESTA

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Truita a la francesa amb farina de cigró* (sense ou)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de carbassó amb farina de cigró* (sense ou)
Amanida d'enciam i poma
Fruita

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Truita a la francesa amb farina de cigró* (sense ou)
Ceba confitada
Fruita

19

Purè de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita

26

Macarrons **integrals** al **pesto vegà#**
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs amb farina de cigró* (sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Crema de carbassó* (sense llet)
Amanida de llenties vegetal
Fruita

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 lactosa ni traces.**

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

****Qualsevol fruita, excepte meló, pruna, raïm, pera o kiwi.**

9

Arròs blanc amb oli d'oliva
Aletes de pollastre
Fruita

10

Patates amb oli
Truita a la francesa

logurt natural sense lactosa#

11

FESTA

12

Espirals amb oli d'oliva
Peix blanc** a la planxa
Fruita

13

Cous-cous amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** a la planxa
Fruita

17

Patates amb oli
Bistec de vedella al a planxa

logurt natural sense lactosa#

18

Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (**sense ceba – salsa a part**)
Daus de gall dindi adobats
Fruita

19

Purè de carbassa (**sense pastanaga ni ceba**)
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

20

Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita francesa
Fruita

23

Patates amb oli
Pollastre al forn
Fruita

24
FESTA

25

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (**sense ceba – salsa a part**)
Truita francesa
Fruita

26

Macarrons amb oli d'oliva
Peix fresc de mercat
Fruita

27

Purè de carbassa (**sense pastanaga ni ceba**)
Pollastre al forn
Fruita

30

Espaguetis amb oli d'oliva
Peix blau** al forn
Fruita

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.**

9

Arròs blanc amb oli d'oliva
Aletes de pollastre
Fruita



10

Patates amb oli
Trita a la francesa
logurt natural ECO sense sucre



11

FESTA



12

Espirals amb oli d'oliva
Peix blanc** a la planxa
Fruita



13

Cous-cous amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita

16

Patates amb oli
Peix blanc** a la planxa
Fruita



17

Patates amb oli
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural ECO sense sucre



18

Espaguetis amb oli d'oliva
Daus de gall dindi adobats
Fruita



19

Patates amb oli
Pollastre al forn
Fruita



20

Arròs blanc amb oli d'oliva
Trita francesa
Fruita

23

Patates amb oli
Pollastre al forn
Fruita



24

FESTA



25

Arròs blanc amb oli d'oliva
Trita francesa
Fruita



26

Macarrons amb oli d'oliva
Peix fresc de mercat
Fruita



27

Patates amb oli
Pollastre al forn
Fruita

30

Espaguetis amb oli d'oliva
Peix blau** al forn
Fruita



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

***Plat o producte sense ou cru, fruits secs ni PLV.**
#Plat o producte especial sense fruits secs ni PLV, ni traces.
****Truita 1 cop al mes**

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

9

Llenties amb verduretes i curri
 Aletes de pollastre
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

10

Arròs **integral** amb verduretes
 Peix blanc** al forn
 Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja sense gluten#

11
 FESTA

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
 Peix blanc** amb salsa verda
 Ceba confitada
 Fruita

13

Crema de pastanaga
 Cous-cous amb verdures i cigrons
 Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
 Peix blanc** al forn
 Guarnició d'enciam
 Fruita

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
 Vedella a la jardineria
logurt de soja sense gluten#

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
 Daus de gall dindi adobats
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita

19

Purè de verdures
 Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
 Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
 Peix blanc** al forn
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verduretes
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

24
 FESTA

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita francesa**
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

26

Macarrons **integrals** al **pesto vegà#**
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

27

Crema de carbassó* (sense llet)
 Amanida de llenties vegetal
 Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
 Peix blau** al forn
 Guarnició d'enciam
 Fruita

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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense ou cru, fruits secs ni llegums (si soja i mongeta tendra).

#Plat o producte especial sense fruits secs ni traces.

**Truita 1 cop al mes

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

9

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** a la planxa
Guarnició d'enciam
Fruita

23

Patates guisades amb hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** a la planxa
Guarnició d'enciam
Fruita

10

Arròs **integral** amb verdures
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

17

Amanida d'arròs vegetal
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

24
FESTA

11

FESTA

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita francesa**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

19

Purè de carbassa
(sense pastanaga ni ceba)
Arròs amb tomàquet i cavalla
Fruita

26

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

13

Crema de pastanaga
Quinoa amb trossets de vedella
Fruita

20

Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de patates amb ou
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÛS:



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.**

***Plat o producte sense soja ni lleties.**

9

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

10

Arròs integral amb verduretes
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

11

FESTA

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

19

Puré de verdures
Arròs amb tomàquet i cavalla
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verduretes
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24

FESTA

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

26

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de patates amb ou
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

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.**

***Plat o producte sense nous.
#Plat o producte especial sense nous.**

9

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

10

Arròs **integral** amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

11

FESTA

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

19

Purè de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita d'espinaçs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24
FESTA

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

26

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

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 pèsols ni mongeta tendra.**

9

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

10

Arròs **integral** amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

11

FESTA

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

13

Crema de pastanaga
Quinoa amb trossets de vedella
Fruita

16

Patates amb oli
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Amanida d'arròs vegetal
Bistec de vedella al a planxa
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

19

Purè de carbassa
(sense pastanaga ni ceba)
Arròs **integral** amb bolonyesa de Llenties
Fruita

20

Sopa de brou vegetal amb fideus
Trita d'espinaçs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Patates guisades amb **hortalisses***
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24

FESTA

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

26

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de Llenties vegetal
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

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.**

9

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

DIMARTS

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

10

Arròs **integral** amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de cabra

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
logurt de cabra

24
FESTA

DIMECRES

11

FESTA

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

DIJOUS

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

19

Purè de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita

26

Macarrons **integrals** al **pesto vegà#**
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIVENDRES

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita d'espinaacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Crema de carbassó* (sense llet)
Amanida de llenties vegetal
Fruita

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.**

9

Lentilles amb verduretes i curri**
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Patates amb oli
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verduretes**
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

DIMARTS

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

#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

****1 plat de llegums a la setmana**

10

Arròs **integral** amb verduretes
Trita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja#

17

Amanida d'arròs vegetal
Bistec de vedella al a planxa
Guarnició d'enciam
logurt de soja#

24
FESTA

DIMECRES

11

FESTA

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

DIJOUS

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

19

Puré de verduretes
Arròs integral amb bolonyesa de llienties**
Fruita

26

Macarrons **integrals** al **pesto vegà#**
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIVENDRES

13

Crema de pastanaga
Daus de gall dindi a l'orenga
Guarnició de cuscús
Fruita

20

Sopa de brou vegetal amb fideus
Trita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Crema de carbassó* (sense llet)
Amanida de patates amb ou
Fruita

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 fruita seca, sèsam, ou cru, préssec ni traces.
#Plat o producte especial sense fruita seca, sèsam, ou cru, préssec ni traces.**

****Fruita sense pell o pelada, i sense préssec**

9

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita**

10

Arròs **integral** amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Iogurt natural ECO sense sucre

11

FESTA

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita**

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita**

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** a la planxa
Guarnició d'enciam
Fruita**

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
Iogurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita**

19

Purè de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita**

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita d'espinaçs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita**

FESTA

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Trita de patates i carbassó
Guarnició d'enciam
Fruita**

26

Macarrons **integrals al pesto***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita**

27

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita**

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Iogurt sense sucre
Peix blau** al forn
Guarnició d'enciam
Fruita**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

*Plat o producte sense peix, marisc ni kiwi.

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

** Qualsevol fruita excepte kiwi

	<p>10</p> <p>Arròs integral amb verdures Trita de patates Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>11</p> <p>FESTA</p>	<p>12</p> <p>Amanida de pasta integral vegetal Trita francesa Ceba confitada Fruita**</p>	<p>13</p> <p>Crema de pastanaga Cous-cous amb verdures i cigrons Fruita**</p>
	<p>17</p> <p>Amanida de mongetes blanques vegetal Vedella a la jardinera logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i cogombre Fruita**</p>	<p>19</p> <p>Purè de verdures Arròs integral amb bolonyesa de lleties Fruita**</p>	<p>20</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Trita d'espínacs Amanida d'enciam i olives Fruita**</p>
	<p>24</p> <p>FESTA</p>	<p>25</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Trita de carbassó Amanida d'enciam i poma Fruita**</p>	<p>26</p> <p>Macarrons integrals al pesto Hamburguesa de tofu i xampinyons Amanida d'enciam i germinats Fruita**</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassó Amanida de lleties vegetal Fruita**</p>

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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 soja, lleties ni gluten**
#Plat o producte especial sense soja ni gluten

9

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita



10

Arròs **integral** amb verdurettes
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre



11

FESTA



12

Amanida de **pasta#** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita



13

Crema de pastanaga
Cigrons amb verdurettes
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita



17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre



18

Espaguetis# amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita



19

Purè de verdures
Arròs amb tomàquet i cavalla
Fruita



20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinaçs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verdurettes
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita



24
FESTA



25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita



26

Macarrons# al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita



27

Crema de carbassó
Amanida de patates amb ou
Fruita

30

Espaguetis# amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita



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

