

DILLUNS

2

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

9

Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata*
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties amb **beixamel vegetal#**
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al **curri#**
(amb beguda vegetal)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torró de xixona

27

FESTA

*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

2

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

9

Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

Sopa de Nadal amb brou vegetal
Pollastre de Nadal
Neules i torrons

27

FESTA

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

2

Sopa de brou vegetal amb fideus
Seitan rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita

9

Espirals **integrals** al funghi
Tofu amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

17

Crema de pastanaga
Paella de verdures i tofu
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Puré de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de seitan
Fruita

20

Sopa de Nadal amb brou vegetal
Seitan al forn amb prunes i panses
Neules i torrons

27

FESTA

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

5

Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga
Triturat de fruita

6

FESTA

12

Crema de verdures i gall dindi
Triturat de fruita

13

Crema de coliflor, patata i vedella
Triturat de fruita

19

Crema de verdures i ou dur
Triturat de fruita

20

Crema de carbassó i pollastre
logurt natural ECO sense sucre

26

FESTA

27

FESTA

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

2

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

9

Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons

27

FESTA

****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

2

Sopa de brou vegetal amb fideus
 Peix blanc** al forn a la llimona
 Guarnició d'enciam
 Fruita

9

Espirals# saltejats amb xampinyons
 Peix blanc** amb salsa verda
 Amanida d'enciam i raves
 Fruita

16

Bledes amb patata
 Truita francesa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Patates guisades amb **hortalisses#**
(sense llegums)
 Truita francesa
 Amanida d'enciam i pastanaga
 logurt natural desnatat

10

Patates a l'estil anglès
 Truita francesa
 Amanida d'enciam i col llombarda
 logurt natural desnatat

17

Paella de **verdures#**
(sense llegums)
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
 Pollastre al forn amb taronja
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita

11

Crema de porro i patata
 Pollastre al forn
 Guarnició d'enciam
 Fruita

18

Espaguetis# amb salsa de tomàquet
 casolana
 Truita francesa
 Guarnició d'enciam
 Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Espaguetis# amb salsa de tomàquet i
 cavalla
 Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
 Gall dindi a la planxa
 Guarnició d'enciam
 Fruita

19

Purè de **verdures#**
(sense llegums)
 Peix blanc** amb salsa verda
 Guarnició d'enciam
 Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
 Bistec de vedella al a planxa
 Fruita

20

Sopa de Nadal
(sense pilota i amb pasta#)
 Pollastre al forn
 logurt natural desnatat

27

FESTA

*Plat o producte sense llegums ni traces.

#Plat o producte especial sense llegums 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

2

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

9

Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense lactosa#

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural sense lactosa#

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al **curri#**
(amb beguda vegetal)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torrò TRAPA

27

FESTA

*Plat o producte sense lactosa ni traces.

#Plat o producte especial sense lactosa 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

2

Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** a la planxa
Fruita**

3

Patates amb oli
Truita francesa
logurt natural sense lactosa#

4

Arròs blanc amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita**

5

Patates amb oli
Truita francesa
Fruita**

6

FESTA

9

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

10

Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita francesa
logurt natural sense lactosa#

11

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

12

Arròs blanc amb oli d'oliva
Gall dindi a la planxa
Fruita**

13

Sopa de brou vegetal amb fideus
Bistec de vedella al a planxa
Fruita**

16

Patates amb oli
Peix blanc** a la planxa
Fruita**

17

Arròs blanc amb oli d'oliva
Peix fresc de mercat
Fruita**

18

Patates amb oli
Truita francesa
Fruita**

19

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

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre al forn
logurt natural sense lactosa#

23

FESTA

24

FESTA

25

FESTA

26

FESTA

27

FESTA

30

FESTA

31

FESTA

*Plat o producte sense lactosa ni traces.

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

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

**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

2

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

9

Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Puré de verdures
Llenties amb rajolí d'oli
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre al forn
Neules Sant Tirs i torró de xixona

27

FESTA

*Plat o producte sense ou cru, fruits secs ni traces.

#Plat o producte especial sense ou cru, fruits secs 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

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

DIMARTS

3
Patates guisades amb **hortalisses#** (sense llegums)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja sense gluten#

10
Patates a l'estil anglès
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja sense gluten#

17
Paella de **verdures#** (sense llegums)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24
FESTA

31
FESTA

DIMECRES

4
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita

11
Crema de porro i patata
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita

18
Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (**sense ceba - salsa a part**)
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25
FESTA

DIJOUS

5
Espinacs amb patata
Espaguetis amb salsa de tomàquet i cavalla
Fruita

12
Arròs **integral** pilaff
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Puré de **verdures#** (sense llegum)
Peix blanc** amb salsa verda
Fruita

26
FESTA

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**

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



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.**

3
Patates guisades amb **hortalisses#** (sense llegums)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

4
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita

5
Espinacs amb patata
Espaguetis amb salsa de tomàquet i cavalla
Fruita

10
Patates a l'estil anglès
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

11
Crema de porro i patata
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita

12
Arròs **integral** pilaff
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17
Paella de **verdures#** (sense llegums)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba - salsa a part)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Puré de **verdures#** (sense llegum)
Peix blanc** amb salsa verda
Fruita

24
FESTA

25
FESTA

26
FESTA

31
FESTA

*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

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

2

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

5

Espinacs amb patata
Espaguetis# amb salsa de tomàquet i
cavalla
Fruita

6

FESTA

9

Espirals# al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

11

Crema de porro i patata
Cigrons amb verdures
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13

Escudella barrejada brou vegetal amb
pasta#
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

16

Bledes amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Guarnició d'enciam
Fruita

20

Sopa de Nadal# (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons

23

FESTA

24

FESTA

25

FESTA

26

FESTA

27

FESTA

30

FESTA

31

FESTA

*Plat o producte sense soja ni
llenties.

**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



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

2

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

9

Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons

27

FESTA

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

**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

2

Sopa de brou vegetal amb fideus **sense sal**
Peix blanc** al forn a la llimona **sense sal**
 Guarnició d'enciam
 Fruita

9

Espirals **integrals** saltejats amb xampinyons **sense sal**
Peix blanc** amb salsa verda **sense sal**
 Amanida d'enciam i raves
 Fruita

16

Bledes amb patata **sense sal**
 Llenties estofades amb hortalisses **sense sal**
 Fruita

23

FESTA

30

FESTA

3

Cigrons estofats amb hortalisses **sense sal**
 Truita francesa **sense sal**
 Amanida d'enciam i pastanaga
 logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès **sense sal**
 Truita de patates **sense sal**
 Amanida d'enciam i col llombarda
 logurt natural ECO sense sucre

17

Paella de verdures **sense sal**
Peix blanc** al forn **sense sal**
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

24

FESTA

31

FESTA

4

Arròs **integral** amb xampinyons **sense sal**
 Pollastre al forn amb taronja **sense sal**
 Guarnició d'enciam
 Fruita

11

Crema de porro i patata **sense sal**
 Cous-cous amb verdures i cigrons **sense sal**
 Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit **sense sal**
 Truita d'espínacs i patata **sense sal**
 Guarnició d'enciam
 Fruita

25

FESTA

5

Espinacs amb patata **sense sal**
 Lasanya de llenties (**sense beixamel ni formatge** amb sofregit casolà **sense sal**)
 Fruita

12

Arròs **integral** pilaff **sense sal**
 Gall dindi al curri **sense sal**
 Guarnició d'enciam
 Fruita

19

Purè de verdures **sense sal**
 Llenties amb rajolí d'oli **sense sal**
 Fruita

26

FESTA

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal **sense sal**
 Fricandó de vedella amb bolets **sense sal**
 Fruita

20

Sopa de Nadal amb brou vegetal i sense pilota i **sense sal**
 Pollastre al forn **sense sal**
 logurt natural ECO sense sucre

27

FESTA

Totes les guarnicions i plats d'aquesta dieta seran sense sal. S'exclou d'aquesta dieta aquells peixos amb elevat contingut de sodi (fogoner i bacallà) i el formatge.

**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 100% ecològic i sense sucre
 Proteïna vegetal ecològica
 Verdura fresca (primers plats)



Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals



Arròs
 Mensualment peix fresc de mercat
 Fruita de temporada
 Verdura fresca (primers plats)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

2

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

9

Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de cabra

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de cabra

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties#
(amb beixamel vegana)
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al **curri#**
(amb beguda vegetal)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada#
(amb beixamel i formatge vegetals)
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torró de xixona

27

FESTA

*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.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2

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

9

Espirals **integrals** al **funghi vegà#**
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses**
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

10

Patates a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Pollastre al forn
Cous-cous de guarnició
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit**
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Espaguetis amb salsa de tomàquet i cavalla
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de **verdures#**
(sense llegum)
Peix blanc** amb salsa verda
Guarnició d'enciam
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal**
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torró de xixona

27

FESTA

*Plat o producte sense PLV ni traces.
#Plat o producte especial sense PLV ni traces.
**1 plat de llegums a la setmana

**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

2

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

9

Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita**

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita**

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita**

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita**

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita**

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita**

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

19

Purè de verdures
Llenties amb rajolí d'oli
Fruita**

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita**

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre al forn
Neules Sant Tirs i torró de xixona

27

FESTA

*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

**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

*Plat o producte sense peix, marisc ni kiwi.

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

** Qualsevol fruita excepte kiwi

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
Iogurt natural ECO sense sucre

17

Crema de pastanaga
Paella de verdures i tofu
Fruita**

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita**

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

19

Puré de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita**

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita**

20

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons

27

FESTA

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



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

2

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

5

Espinacs amb patata
Espaguetis# amb salsa de tomàquet i
cavalla
Fruita

6

FESTA

9

Espirals# al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

11

Crema de porro i patata
Quinoa amb trossets de vedella
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13

Escudella barrejada amb **pasta#** i brou
vegetal
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

16

Bledes amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Puré de verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Guarnició d'enciam
Fruita

20

Sopa de Nadal#
(amb galets sense gluten)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torró de xixona

23

FESTA

24

FESTA

25

FESTA

26

FESTA

27

FESTA

30

FESTA

31

FESTA

*Plat o producte sense faves, soja,
lenties ni gluten
#Plat o producte especial sense
faves, soja, lenties ni gluten

**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

2

Sopa de brou vegetal amb fideus
Seitan rostit
Amanida d'enciam i olives
Fruita

9

Espirals **integrals** al funghi
Tofu amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

17

Crema de pastanaga
Paella de verduretes i tofu
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Puré de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de seitan
Fruita

20

Sopa de Nadal amb brou vegetal
Seitan al forn amb prunes i panses
Neules i torrons

27

FESTA

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

2

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

9

Espirals **integrals** al funghi
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i raves
Fruita

16

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

17

Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja **HALAL**
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinaacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

FESTA

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff
Gall dindi al curri **HALAL**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

26

FESTA

DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Truita francesa
Fruita

20

Sopa de Nadal amb brou vegetal
Pollastre de Nadal **HALAL**
Neules i torrons

27

FESTA

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

