

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

Espaguets **integrals** amb salsa de carbassa
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

4

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

8

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

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguets **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Trita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata
Daus de porc agredolç
Tomàquet al forn
Fruita

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves

logurt de soja#

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb **formatge ratllat vegà#**
Fruita

8

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

logurt de soja#

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb **formatge ratllat vegà#**
logurt de soja#

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb **salsa d'ametlles#**
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

30

Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Daus de porc agredolç
Tomàquet al forn
Fruita

***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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Truita francesa
Guarnició d'arròs integral
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata
Tofu amb salsa agredolça
Tomàquet 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

1

Cigrons estofats amb espinacs
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Truita francesa
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

8

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

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

23

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

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata
Tofu amb salsa agredolça
Tomàquet 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

3
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Triturat de fruita

4
Crema de pèsols, patata i pollastre
Triturat de fruita

10
Crema de xampinyons i pollastre
Triturat de fruita

11
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Triturat de fruita

17
FESTA

18
FESTA

24
Crema de llegums
Triturat de fruita

25
Crema de verdures i ou dur
Triturat de 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

1
Cigrons estofats amb espinacs
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2
Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3
Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

4
Crema de pèsols i patata
Truita francesa
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7
Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

8
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14
FESTA

15
FESTA

16
FESTA

17
FESTA

18
FESTA

21
FESTA

22
Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

23
Arròs **integral** pilaff
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24
Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30
Gratinat de bròquil i patata
Tofu amb salsa agredolça
Tomàquet al forn
Fruita

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Espinacs amb patata
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural desnatat

2

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Arròs blanc guarnició
Fruita

3

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

4

Puré de carbassa
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita

7

Espinacs amb patata
Peix blanc** al forn
Fruita

8

Patates amb oli
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural desnatat

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Truita francesa
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Puré de carbassa
Truita francesa
logurt natural desnatat

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Patates amb oli
Peix blanc** al forn
Fruita

25

Hummus d'albergínia amb romaní
Truita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Sopa vegetal amb fideus
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural desnatat

30

Bròquil amb patata
Carn magra a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita

***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.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural sense lactosa#

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb **formatge ratllat sense lactosa#**
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb **formatge ratllat sense lactosa#**
logurt natural sense lactosa#

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb **salsa d'ametlles#**
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense lactosa#

30

Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Daus de porc agredolç
Tomàquet al forn
Fruita

***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

1

Cigrons estofats amb espinacs
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i raves
logurt de soja#

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

Espaguetis# amb salsa de carbassa
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

4

Crema de pèsols i patata
Truita amb farina de cigrò# (sense ou)
Guarnició d'arròs integral
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons# a la bolonyesa de soja
texturitzada amb **formatge ratllat vegà#**
Fruita

8

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita amb farina de cigrò# (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

9

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Arròs **integral** amb xampinyons
Truita amb farina de cigrò# (sense ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de
llenties amb **formatge ratllat vegà#**
logurt de soja#

23

Arròs **integral** pilaff
Truita amb farina de cigrò# (sense ou)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de
verdures
Truita d'espinacs amb farina de cigrò#
(sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita de carbassó amb farina de
cigrò# (sense ou)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

30

Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Tofu amb salsa de soja
Tomàquet al forn
Fruita

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<p>1</p> <p>Arròs blanc amb oli d'oliva Gall dindi a la planxa</p> <p>logurt natural sense lactosa#</p>	<p>2</p> <p>Patates guisades amb carbassa Pollastre al forn Arròs blanc guarnició Fruita</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis amb oli d'oliva Peix blau** al forn Fruita</p>	<p>4</p> <p>Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba) Carn magra a la planxa Guarnició d'arròs blanc Fruita</p>
<p>7</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba - salsa apart) Gall dindi a la planxa Fruita</p>	<p>8</p> <p>Patates guisades amb hortalisses sense fructosa Truita francesa</p> <p>logurt natural sense lactosa#</p>	<p>9</p> <p>Sopa de brou vegetal amb fideus Peix blanc** al forn a la llimona Fruita</p>	<p>10</p> <p>Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre al forn Fruita</p>	<p>11</p> <p>Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba) Truita francesa Fruita</p>
<p>14</p> <p>FESTA</p>	<p>15</p> <p>FESTA</p>	<p>16</p> <p>FESTA</p>	<p>17</p> <p>FESTA</p>	<p>18</p> <p>FESTA</p>
<p>21</p> <p>FESTA</p>	<p>22</p> <p>Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba) Gall dindi a la planxa</p> <p>logurt natural sense lactosa#</p>	<p>23</p> <p>Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre al forn Fruita</p>	<p>24</p> <p>Cous-cous amb carbassa sense ceba Peix blanc** al forn Fruita</p>	<p>25</p> <p>Espirals amb oli d'oliva Truita de patates sense ceba Fruita</p>
<p>28</p> <p>Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba - salsa apart) Peix blau** al forn Fruita</p>	<p>29</p> <p>Sopa vegetal amb fideus Truita de patates sense ceba</p> <p>logurt natural sense lactosa#</p>	<p>30</p> <p>Patates amb oli Peix blanc** al forn Fruita</p>	<p>*Plat o producte sense lactosa ni traces. #Plat o producte especial sense lactosa ni traces. **Qualsevol fruita, excepte meló, pruna, raim, pera o kiwi.</p>	<p>**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.</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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de
llenties amb formatge ratllat
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa
vegetal de llenties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de
verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata
Daus de porc agredolç
Tomàquet al forn
Fruita

***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

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

1
Patates amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt de soja sense gluten#

8
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja sense gluten#

15
FESTA

22
Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
logurt de soja sense gluten#

29
Patates saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó**
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja sense gluten#

DIMECRES

2
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Arròs blanc guarnició
Fruita

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16
FESTA

23
Arròs **integral** pilaff
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30
Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Carne magra a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita

DIJOUS

3
Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Guarnició d'enciam
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita

17
FESTA

24
Patates amb oli
Peix blanc** al forn
Fruita

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: 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

1
Espinacs amb patata
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

2
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Arròs blanc guarnició
Fruita

DIJOUS

3
Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Guarnició d'enciam
Fruita

DIVENDRES



8
Patates amb oli
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre



9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita



10
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita



15
FESTA



16
FESTA



17
FESTA



22
Puré de verdures **sense llegum**
Gall dindi a la planxa
logurt natural ECO sense sucre



23
Arròs **integral** pilaff
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita



24
Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Fruita



29
Sopa vegetal amb fideus
Truita de carbassó**
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre



30
Gratinat de bròquil i patata
Daus de porc agredolç
Tomàquet al forn
Fruita



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Peix blanc** al forn
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Truita francesa
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata
Carn magra a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita

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

#Plat o producte especial sense soja ni lleties

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata
Daus de porc agredolç
Tomàquet al forn
Fruita

***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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Cigrons estofats amb espinacs (**sense sal**)
Daus de gall dindi a la provençal **sense sal**
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

7
Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada **sense sal**
Fruita

14
FESTA

21
FESTA

28
Arròs **integral** amb **sense sal**
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

1
Cigrons estofats amb verdures (**sense sal**)
Truita francesa **sense sal**
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

8
Purè de verdures **sense sal**
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de lleties **sense sal**
logurt natural ECO sense sucre

15
FESTA

22
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert **sense sal**
Truita de patates **sense sal**
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

29
Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30
Bròquil amb patata
Carn magra a la planxa **sense sal**
Tomàquet al forn
Fruita

2
Bledes amb patata
Lleties guisades amb arròs **sense sal**
Fruita

9
Sopa de fideus (**sense sal** i amb brou vegetal)
Peix blanc** al forn
Guarnició d'enciam
Fruita

16
FESTA

23
Mongeta tendra amb patata **sense sal**
Cous-cous amb verdures i cigrons **sense sal**
Fruita

30
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.

30
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.

3
Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Salmó a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons **sense sal**
Pollastre al forn amb taronja **sense sal**
Guarnició d'enciam
Fruita

17
FESTA

24
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures **sense sal**
Truita d'espinacs **sense sal**
Guarnició d'enciam
Fruita

25
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures **sense sal**
Truita d'espinacs **sense sal**
Guarnició d'enciam
Fruita

25
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures **sense sal**
Truita d'espinacs **sense sal**
Guarnició d'enciam
Fruita

4
Crema de pèsols i patata **sense sal**
Daus de porc amb salsa de poma **sense sal**
Guarnició d'arròs **integral (sense sal)**
Fruita

11
Crema de pastanaga **sense sal**
Lleties estofades amb hortalisses **sense sal**
Fruita

18
FESTA

25
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures **sense sal**
Truita d'espinacs **sense sal**
Guarnició d'enciam
Fruita

25
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures **sense sal**
Truita d'espinacs **sense sal**
Guarnició d'enciam
Fruita

25
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures **sense sal**
Truita d'espinacs **sense sal**
Guarnició d'enciam
Fruita

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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt de cabra

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb **formatge ratllat vegà#**
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb **formatge ratllat vegà#**
logurt de cabra

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb **salsa d'ametlles#**
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Trita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de cabra

30

Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Daus de porc agredolç
Tomàquet al forn
Fruita

***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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Espinacs amb patata
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt de soja#

2
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Arròs blanc guarnició
Fruita

3
Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

4
Crema de pèsols i patata**
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7
Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada** amb **formatge ratllat vegà#**
Fruita

8
Patates amb oli
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11
Crema de pastanaga
Trita francesa
Fruita

14
FESTA

15
FESTA

16
FESTA

17
FESTA

18
FESTA

21
FESTA

22
Puré de verdures **sense llegum**
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de lleties** amb **formatge ratllat vegà#**
logurt de soja#

23
Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb **salsa d'ametlles#**
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24
Patates amb oli
Peix blau** al forn
Fruita

25
Hummus d'albergínia amb romani
Trita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29
Sopa vegetal amb fideus
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

30
Gratinat de bròquil i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Carn magra a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita

***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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
Fruita

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Purè de carbassa
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata
Carn magra a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita

***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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Peix blanc** al forn
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Truita francesa
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre

23

Arròs **integral** pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cigrons saltejats amb verdures
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata*
Carn magra a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Cigrons estofats amb espinacs
Gall dindi a la planxa **HALAL**
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

2

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

3

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

4

Crema de pèsols i patata
Truita francesa
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

7

Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

8

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

9

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

10

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

11

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

23

Arròs **integral** pilaff
Pit de pollastre a la planxa **HALAL**
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

Gratinat de bròquil i patata
Tofu amb salsa agredolça
Tomàquet 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

1
Cigrons estofats amb espinacs
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre

7
Espinacs amb patata
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

14
FESTA

21
FESTA

28
Arròs **integral** amb tomàquet
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

15
FESTA

22
Purè de verdures
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

2
Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

9
Sopa de brou vegetal amb fideus
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16
FESTA

23
Arròs **integral** pilaff
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30
Gratinat de bròquil i patata
Tofu amb salsa agredolça
Tomàquet al forn
Fruita

3
Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Seitan amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10
Arròs **integral** amb xampinyons
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17
FESTA

24
Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

4
Crema de pèsols i patata
Truita francesa
Guarnició d'arròs **integral**
Fruita

11
Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

18
FESTA

25
Hummus de cigrons amb bastonets de verdures
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
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

