

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

Pa

22

Amanida de patates vegetal (amb tomàquet i oliva negra)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

29

Bledes amb patata
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'arròs blanc

Fruita

Pa

9

Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre

Pa

10

Amanida de pasta sense gluten (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada

Fruita

Pa

17

Espaguetis SENSE GLUTEN amb salsa de remolatxa i tomàquet
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

Pa

24

FESTA

1

11

FESTA

18

Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc

Fruita

Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats

Fruita

Pa

2

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

Fruita

Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

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

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

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

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardineria
logurt natural ECO sense sucre
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

Pa

22

Amanida de patates vegetal (amb tomàquet i oliva negra)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

29

Bledes amb patata
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'arròs blanc

Fruita

Pa

9

Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardineria
logurt natural ECO sense sucre

Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

Pa

30

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

logurt natural ECO sense sucre

Pa

10

Amanida de pasta sense gluten (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada

Fruita

Pa

17

Espaguetis SENSE GLUTEN amb salsa de remolatxa i tomàquet
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

Pa

24

FESTA

1

11

FESTA

18

Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc

Fruita

Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats

Fruita

Pa

2

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)

Fruita

Pa

19

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

Fruita

Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons sense gluten saltejats amb trossets de vedella

Formatge ratllat

Fruita

Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Aletes de pollastre
Fruita
Pa

9

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart)
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

10

Macarrons blancs amb oli d'oliva
Rap a la planxa
Fruita
Pa

11

FESTA

12

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Fruita
Pa

16

Patates amb oli
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural sense lactosa
Pa

17

Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba) SALSA A PART
Gall dindi a la planxa
Fruita
Pa

18

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

19

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart)
Truita francesa
Fruita
Pa

22

Patates amb oli
Pollastre al forn
Fruita
Pa

23

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart)
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

24

FESTA

25

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart)
Peix fresc de mercat
Fruita
Pa

26

Patates amb oli
Truita francesa
Fruita
Pa

29

Mongeta tendra amb patata
Lluç a la planxa/forn
Fruita
Pa

30

Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Carn magra a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
logurt natural sense lactosa
Pa

1

2

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

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

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardinera
logurt natural sense lactosa
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense lactosa
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural sense lactosa
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
 Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
 Guarnició d'enciam
 Fruita
 Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita
 Pa

29

Bledes amb patata
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita
 Pa

DIMARTS

9

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

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
 Vedella a la jardineria
 logurt natural ECO sense sucre
 Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
 Truita de patates i carbassó
 Amanida d'enciam i poma
 logurt natural ECO sense sucre
 Pa

30

Crema de pèsols i patata
 Daus de porc amb salsa de poma
 Guarnició d'arròs integral
 logurt natural ECO sense sucre
 Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
 Rap amb salsa verda
 Ceba confitada
 Fruita
 Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
 Daus d'au adobats
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita
 Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
 Arròs integral amb bolonyesa de llenties
 Fruita
 Pa

25

Bròquil amb patata
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita
 Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
 Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
 Fruita
 Pa

19

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

26

Crema de carbassó (sense llet)
 Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
 Formatge ratllat
 Fruita
 Pa

3

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, Mairé, 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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8
Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

15
Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

22
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29
Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9
Arròs integral amb verdures i pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre
Pa

16
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

23
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

30
Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

10
Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Pollastre al forn
Ceba confitada
Fruita
Pa

17
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24
FESTA

1

DIJOUS

11
FESTA

18
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25
Bròquil amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12
Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espínacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

26
Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

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

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardineria
logurt natural ECO sense sucre
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Lluç al forn (sense sal afegida)
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet,
blat de moro) SENSE SAL
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs SENSE
SAL
Fruita
Pa

DIMARTS

9

Arròs integral amb verdures i pèsols
SENSE SAL
Truita de patates SENSE SAL
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre
Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb
tomàquet i pastanaga) SENSE SAL
Bistec de vedella a la planxa (sense
sal afegida)
logurt natural ECO sense sucre
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet SENSE
SAL
Truita de patates SENSE SAL
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

30

Crema de pèsols i patata SENSE
SAL
Daus de porc amb salsa de poma
SENSE SAL
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb
pastanaga, enciam i blat de moro)
SENSE SAL
Rap amb salsa verda SENSE SAL
Ceba confitada (sense sal)
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de
remolatxa i tomàquet SENSE SAL
Gall dindi a la planxa SENSE SAL
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures (sense sal afegida)
Arròs integral amb bolonyesa de
llenties SENSE SAL
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Lluç al forn (sense sal afegida)
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga SENSE SAL
Amanida de cigrons (tomàquet, blat
de moro) SENSE SAL
Fruita
Pa

19

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell SENSE SAL
Truita d'espínacs SENSE SAL
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
SENSE SAL
Macarrons integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada SENSE SAL
Fruita
Pa

3

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, Mairé,
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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

DIMARTS

9

DIMECRES

10

DIJOUS

11
FESTA

DIVENDRES

12
Crema de llegums
Triturat de fruita

15



16



17



18

Crema suau de llenties amb carbassa
i pastanaga
Triturat de fruita



19

Crema de verdures i ou dur
Triturat de fruita

22



23



24



25

Crema de xampinyons i bacallà
Triturat de fruita



26

Crema de carbassó i gall dindi
Triturat de fruita

29



30



1



2



3

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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

Arròs integral amb verdures i pèsols
Trita de patata, ceba i pebrots amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja
Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Seitan a la jardineria
logurt de soja
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Trita de patata, ceba i carbassó amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt de soja
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta sense gluten (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Tofu amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis SENSE GLUTEN amb salsa de remolatxa i tomàquet
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita d'espínacs amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons sense gluten a la bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

15

Arròs blanc amb oli d'oliva
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

Pa

22

Amanida de patates vegetal (amb tomàquet i oliva negra)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

29

Bledes amb patata
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'arròs blanc

Fruita

Pa

9

Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural desnatat

Pa

16

Patates amb oli
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural desnatat

Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa
Amanida d'enciam i poma
logurt natural desnatat

Pa

30

Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Carn magra a la planxa
Guarnició d'arròs integral
logurt natural desnatat

Pa

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada

Fruita

Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

Pa

24

FESTA

1

11

FESTA

18

Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc

Fruita

Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats

Fruita

Pa

2

12

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

19

Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita francesa
Guarnició d'enciam

Fruita

Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

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

9

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

10

Amanida de pasta integral (amb
pastanaga, enciam, blat de moro i
oliva verda)
Tofu amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

11

FESTA

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat
de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

15

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb
tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Seitan a la jardineria
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17

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

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de
llenties
Fruita
Pa

19

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

22

Amanida de llenties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

FESTA

25

Bròquil amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

1

2

3

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, Mairé,
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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

Arròs integral amb verdures i pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de cabra
Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardinera
logurt de cabra
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt de cabra
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt de cabra
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

15

Arròs blanc amb oli d'oliva
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

Pa

22

Amanida de patates vegetal (amb tomàquet i oliva negra)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs

Fruita

Pa

9

Arròs integral amb verdures i pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja
Pa

16

Patates amb oli
Vedella a la jardineria
logurt de soja
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Lluç a la planxa/forn
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja
Pa

30

Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt de soja
Pa

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada

Fruita

Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

Pa

24

FESTA

1

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties

Fruita

Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats

Fruita

Pa

2

12

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

19

Arròs blanc amb oli d'oliva
Lluç a la planxa/forn
Amanida d'enciam i olives

Fruita

Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties

Fruita

Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

Arròs integral amb verdures i pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja sense gluten
Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardinera
logurt de soja sense gluten
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Lluç a la planxa/forn
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja sense gluten
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt de soja sense gluten
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Lluç a la planxa/forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

Arròs integral amb verdures i pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja
Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardinera
logurt de soja
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt de soja
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

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

9

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

10

Amanida de pasta integral (amb
pastanaga, enciam, blat de moro i
oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

11

FESTA

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat
de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb
tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Seitan a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17

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

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de
llenties
Fruita
Pa

19

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

22

Amanida de llenties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

FESTA

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

1

2

3

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, Mairé,
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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

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

9

Arròs integral amb verdures
(SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Amanida de pasta integral (amb
pastanaga, enciam, blat de moro i
oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

11

FESTA

12

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Fruita
Pa

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

16

Patates amb oli
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de
remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

18

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

19

Arròs blanc amb oli d'oliva
Lluç a la planxa/forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

22

Patates amb oli
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Lluç a la planxa/forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

FESTA

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals saltejats amb
trossos de vedella
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

30

Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

1

2

3

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, Mairé,
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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

8

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

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

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

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

Pa

22

Amanida de patates vegetal (amb tomàquet i oliva negra)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita

Pa

29

Bledes amb patata
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'arròs blanc

Fruita

Pa

9

Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardineria
logurt natural ECO sense sucre

Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre

Pa

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada

Fruita

Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

Pa

24

FESTA

1

11

FESTA

18

Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc

Fruita

Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats

Fruita

Pa

2

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

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

Fruita

Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

3

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, Mairé, 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
esplaiescola@fundesplai.org

