

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Trita francesa
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

27

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

7

Crema de pastanaga
Burrito de blat de moro amb picada de
soja texturitzada i formatge
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

1

FESTA

8

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

15

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

22

Crema de pèsols i patata
Macarrons **integrals** al pesto
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Ceba confitada
Fruita

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de
soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

1
FESTA

2
FESTA

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt de soja#

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada
amb **formatge vegà#**
Fruita

8

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

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de
soja texturitzada amb **formatge ratllat**
vegà#
Fruita

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

19

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada#
(base sense gluten i formatge vegà)
logurt de soja#

21

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

22

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

26

Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

27

Cigrons saltejats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja#

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties#
(amb pasta i salsa veganes)
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** al forn
Ceba confitada
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
FESTA

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada
amb formatge
Fruita

8

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

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de
llenties amb formatge ratllat
Fruita

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

19

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

21

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

22

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

26

Gratinat de coliflor i patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

27

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** al forn
Ceba confitada
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
FESTA

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Truita francesa
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada
amb formatge
Fruita

8

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties amb formatge ratllat
Fruita

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

19

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

21

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

22

Crema de pèsols i patata
Macarrons **integrals** al pesto
Fruita

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

26

Gratinat de coliflor i patata
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

27

Cigrons saltejats amb espinacs
Tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Ceba confitada
Fruita

30

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
FESTA

8
Crema de xampinyons i bacallà
Triturat de fruita

9
Crema suau de lleties amb carbassa i
pastanaga
Triturat de fruita

15
Crema de lleties
Triturat de fruita

16
Crema de verdures i ou dur
Triturat de fruita

22
Crema de porro i patata amb peix blanc
Triturat de fruita

23
Crema de carbassó i gall dindi
Triturat de fruita

29
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Triturat de fruita

30
Crema de mongeta tendra, patata i carn
magra de porc
Triturat de fruita

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

27

Cigrons saltejats amb espinacs
Tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada amb formatge
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

1

FESTA

8

Arròs integral amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

15

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

22

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

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

1
FESTA

2
FESTA

5

Arròs blanc amb oli d'oliva
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

6

Patates amb oli
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural desnatat

7

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Fruita

8

Arròs **integral** amb verdures
Trita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Trita francesa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

12

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

13

Arròs blanc amb oli d'oliva
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural desnatat

14

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

15

Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició d'arròs
Fruita

16

Patates amb oli
Trita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita

19

Arròs blanc amb oli d'oliva
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

20

Patates amb oli
Peix blanc** al forn
logurt natural desnatat

21

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

22

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

23

Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa
Fruita

26

Coliflor amb patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

27

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

28

Bledes amb patata
Trita francesa
Fruita

29

Arròs blanc amb oli d'oliva
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÜS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

DIMARTS

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

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural sense lactosa#

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada# (base sense gluten i formatge sense lactosa)
logurt natural sense lactosa#

27

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

DIMECRES

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada amb formatge s/lactosa
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties#
(amb pasta i salsa veganes)
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

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

15

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

22

Macarrons **integrals** al **pesto#**
(formatge sense lactosa)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada amb **formatge ratllat sense lactosa#**
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò entre d'altres

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

Mongetes blanques saltejades amb
verdures
Truita amb farina de cigrò# (sense ou)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26

Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Truita amb farina de cigrò# (sense ou)
Panís de blat de moro
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Truita amb farina de cigrò# (sense ou)
Ceba confitada
logurt de soja#

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada# (base sense gluten i
formatge vegà)
logurt de soja#

27

Cigrons saltejats amb espinacs
Tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja#

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada
amb **formatge vegà#**
Fruita

14

Espaguetis# amb salsa de remolatxa
Truita amb farina de cigrò# (sense ou)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties#
(amb pasta i salsa veganes)
Fruita

1

FESTA

8

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

15

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

22

Crema de pèsols i patata
Macarrons# al pesto vegà#
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Ceba confitada
Fruita

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons# a la bolonyesa de llenties
amb **formatge ratllat vegà#**
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Arròs blanc amb oli d'oliva
Aletes de pollastre
Fruita

12

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Fruita

19

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Fruita

26

Patates amb oli
Truita francesa
Fruita

DIMARTS

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

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

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

6

Patates amb oli
Peix blanc** al forn
logurt natural sense lactosa

13

Arròs blanc amb oli d'oliva
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural sense lactosa

20

Purè de carbassa
(sense pastanaga ni ceba)
Peix blanc** al forn
logurt natural sense lactosa

27

Arròs blanc amb oli d'oliva
Gall dindi a la planxa
logurt natural sense lactosa

DIMECRES

7

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

14

Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba - salsa apart)
Gall dindi a la planxa
Fruita

21

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba - salsa apart)
Truita de patates sense ceba
Fruita

28

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba - salsa apart)
Truita de patates sense ceba
Fruita

15

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

22

Macarrons amb alfàbrega
Peix fresc de mercat
Fruita

29

Espirals amb herbes aromàtiques
Peix blau** forn
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba - salsa apart)
Peix blanc** al forn
Fruita

16

Patates amb oli
Truita de patates sense ceba
Fruita

23

Purè de carbassa
(sense pastanaga ni ceba)
Gall dindi a la planxa
Fruita

30

Arròs blanc amb oli d'oliva
Carn magra a la planxa
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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

DIMARTS

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

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

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana de xampinyons
logurt natural ECO sense sucre

27

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

DIMECRES

7

Crema de pastanaga
Burrito amb pollastre sense llegums i amb formatge
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

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

15

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

22

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

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga i pera (**sense nous**)
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'enciam
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

1
FESTA


6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt de soja sense gluten#



7

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Fruita



8

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita



13

Arròs blanc amb oli d'oliva
Bistec de vedella al a planxa
logurt de soja sense gluten#



14

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



15

Purè de verdures
Peix blanc** a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita



20

Espinacs amb patata
Pizza casolana de xampinyons#
(base sense gluten amb formatge vegà#)
logurt de soja sense gluten#



21

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita



22

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



27

Espinacs amb patata
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i cogombre
logurt de soja sense gluten#



28

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Fruita



29

Crema de porro i patata
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita



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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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



6

Trinxat de col i patata
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre



7

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Fruita



1

FESTA



8

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita



13

Arròs blanc amb oli d'oliva
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural ECO sense sucre



14

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



15

Purè de verdures
Peix blanc** a la planxa
Guarnició d'arròs
Fruita



20

Espinacs amb patata
Pizza casolana de xampinyons
logurt natural ECO sense sucre



21

Arròs **integral** amb tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita



22

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



27

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



28

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Fruita



29

Crema de porro i patata
Peix blau** forn
Ceba confitada
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 MENÜS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

1
FESTA

2
FESTA

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

7

Crema de pastanaga
Burrito amb pollastre i formatge
Fruita

8

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

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Trita francesa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

12

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

13

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

14

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

15

Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició d'arròs
Fruita

16

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

19

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana de xampinyons
logurt natural ECO sense sucre

21

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

22

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

23

Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa
Fruita

26

Gratinat de coliflor i patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

27

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

28

Bledes amb patata
Trita francesa
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

DIMARTS

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

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

27

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

DIMECRES

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

15

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

22

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

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga i pera (**sense nous**)
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Cigrons estofats amb verdures **sense sal**
Aletes de pollastre **sense sal**
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Coliflor amb patata
Trita francesa **sense sal**
Panís de blat de moro
Fruita

DIMARTS

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.

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda **sense sal**
Ceba confitada **sense sal**
logurt natural ECO sense sucre

13

Amanida de mongetes blanques vegetal **sense sal**
Carn de vedella a la jardineria **sense sal**
logurt natural ECO sense sucre

20

Espinacs amb patata
Espirals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada **sense sal**
logurt natural ECO sense sucre

27

Cigrons saltejats amb espinacs **sense sal**
Daus de gall dindi a la provençal **sense sal**
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

7

Crema de pastanaga **sense sal**
Pollastre al forn **sense sal**
Fruita

14

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa **sense sal**
Gall dindi a la planxa **sense sal**
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21

Arròs **integral** amb tomàquet **sense sal**
Trita de patates **sense sal**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties **sense sal ni formatge**
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

Arròs **integral** amb verdures **sense sal**
Trita de patates **sense sal**
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

15

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

22

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

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera **sense sal**
Peix blau** forn
Ceba confitada **sense sal**
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties **sense sal**
Fruita

16

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell **sense sal**
Trita d'espinacs **sense sal**
Guarnició d'enciam
Fruita

23

Crema de carbassó **sense sal**
Amanida de llenties vegetal **sense sal**
Fruita

30

Arròs **integral** pilaf **sense sal**
Daus de porc amb salsa de poma **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)



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

DIMARTS

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

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt de cabra

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada#
(base sense gluten i formatge vegà)
logurt de cabra

27

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

DIMECRES

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada amb **formatge vegà#**
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties#
(amb pasta i salsa veganes)
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

Arròs integral amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

15

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

22

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

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llenties amb **formatge ratllat vegà#**
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Arròs blanc amb oli d'oliva
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

Arròs blanc amb oli d'oliva
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26

Gratinat de coliflor i patata#
(amb llet i formatge vegetals)
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

DIMARTS

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

#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

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

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt de soja#

13

Amanida de mongetes blanques vegetal
Bistec de vedella al a planxa
logurt de soja#

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada#
(base sense gluten i formatge vegà)
logurt de soja#

27

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

DIMECRES

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada i formatge vegà#
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties#
(amb pasta i salsa veganes)
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

15

Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

22

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

29

Crema de porro i patata
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Truita francesa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

16

Patates amb oli
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

DIMARTS

***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**

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Iogurt natural ECO sense sucre

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana de xampinyons
Iogurt natural ECO sense sucre

27

Cigrons saltejats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i cogombre
Iogurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

7

Crema de pastanaga
Burrito amb pollastre i formatge
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

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

15

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

22

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

29

Crema de mongeta blanca i porros
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga i **pera pelada (sense nous)**
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb formatge ratllat
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Carn magra a la planxa
Guarnició d'enciam
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

DIMARTS

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

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

13

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

20

Espinacs amb patata
Pizza# casolana de xampinyons (base sense gluten)
logurt natural ECO sense sucre

27

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

DIMECRES

7

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Trita francesa
Fruita

DIJOUS

1

FESTA

8

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

15

Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició d'arròs
Fruita

22

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

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Trita francesa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Gall dindi a la planxa
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre **HALAL**
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

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

19

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

26

Gratinat de coliflor i patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

13

Amanida de mongetes blanques vegetal
Trita francesa
logurt natural ECO sense sucre

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

27

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

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada
Fruita

14

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

21

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

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

1

FESTA

8

Arròs integral amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

15

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

22

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

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** forn
Ceba confitada
Fruita

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de
llenties amb formatge ratllat
Fruita

16

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

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
FESTA

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Tofu a l'allada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Trita francesa
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada
amb formatge
Fruita

8

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

9

Amanida completa amb enciam,
cogombre, pastanaga i pera (**sense nous**)
Macarrons integrals a la bolonyesa de
lenties amb formatge ratllat
Fruita

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

19

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

20

Espínacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

21

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

22

Crema de pèsols i patata
Macarrons **integrals** al pesto
Fruita

23

Crema de carbassó
Amanida de lenties vegetal
Fruita

26

Gratinat de coliflor i patata
Trita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

27

Cigrons saltejats amb espínacs
Tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

28

Bledes amb patata
Lasanya de lenties
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Ceba confitada
Fruita

30

Arròs **integral** pilaff
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

