

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

9

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

23

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

30

Festa

31

Festa

1

2

3

6

Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

13

Crema de pastanaga
Cigrons saltejats amb verduretes
Fruita
Pa

20

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

27

Bròquil amb patata
Lasanya de llenties amb pasta i salsa VEGANES
Fruita
Pa

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, Mairé, 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

2
Gratinat de bròquil i patata amb llet i formatge vegetals
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

9
Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

23
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

30
Festa

DIMARTS

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja
Pa

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt de soja
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja
Pa

31
Festa

DIMECRES

4
Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

18
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada (base sense gluten i formatge vegà)
Fruita
Pa

1

DIJOUS

5
Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto VEGÀ
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

6
Crema de pèsols i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties amb beixamel VEGANA
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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

Lleties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

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

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de lleties
Fruita
Pa

20

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

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26

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

27

Bròquil amb patata
Lasanya de lleties
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

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

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20

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

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

26

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

27

Bròquil amb patata
Lasanya de llenties
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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

2
Mongeta tendra saltejada
Gall dindi a la planxa
Fruita
Pa

9
Espaguetis amb oli d'oliva
Aletes de pollastre
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra saltejada
Daus d'au adobats
Fruita
Pa

23
Mongeta tendra saltejada
Pollastre rostit
Fruita
Pa

30
Festa

DIMARTS

3
Macarrons blancs amb oli d'oliva
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10
Mongeta tendra saltejada
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17
Espirals amb oli d'oliva
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24
Espirals amb oli d'oliva
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

31
Festa

DIMECRES

4
Mongeta tendra saltejada
Pollastre al forn
Fruita
Pa

11
Macarrons blancs amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita
Pa

18
Espaguetis amb oli d'oliva
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Fruita
Pa

25
Mongeta tendra saltejada
Gall dindi a la planxa
Fruita
Pa

1

DIJOUS

5
Espirals amb oli d'oliva
Palometa al forn
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap al forn amb llimona
Fruita
Pa

19
Mongeta tendra saltejada
Pollastre al forn
Fruita
Pa

26
Macarrons blancs amb oli d'oliva
Peix fresc de mercat
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

6
Mongeta tendra saltejada
Carn magra a la planxa
Fruita
Pa

13
Cous-cous amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita
Pa

20
Macarrons blancs amb oli d'oliva
Truita francesa
Fruita
Pa

27
Mongeta tendra saltejada
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

2
Gratinat de bròquil i patata
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4
Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5
Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6
Crema de pèsols i patata
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9
Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Truita francesa
Ceba confitada
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Mandonguilles de seitan i soja a la jardineria
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

23
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

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

2
Crema de bròquil, patata i gall dindi (bossa)
Triturat de fruita

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
logurt natural ECO sense sucre

9
Crema de carbassa, pastanaga i pollastre
Triturat de fruita

10
Crema de verdures i ou dur
logurt natural ECO sense sucre

16
Crema de verdures i ou dur
Triturat de fruita

17
Crema de bròquil i vedella
logurt natural ECO sense sucre

23
Crema de pèsols, patata i pollastre
Triturat de fruita

24
Crema de verdures i ou dur
logurt natural ECO sense sucre

30
Festa

31
Festa

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, 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

2
Gratinat de bròquil i patata
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4
Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5
Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6
Crema de pèsols i patata
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9
Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Mandonguilles de seitan i soja a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

23
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

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

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

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

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Macarrons amb salsa de tomàquet i
cavalla SENSE CEBA (Salsa apart)
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Guarnició de cuscús
Fruita
Pa

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

17

Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de
remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita
Pa

20

Patates guisades amb hortalisses
sense mongeta tendra, pastanaga,
ceba ni pebrot
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26

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

27

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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

2
Gratinat de bròquil i patata amb llet i formatge vegetals
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense lactosa
Pa

4
Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Fruita
Pa

5
Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6
Crema de pèsols i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9
Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa
Pa

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural sense lactosa
Pa

18
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

23
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense lactosa
Pa

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza SENSE GLUTEN de pollastre i formatge s/lactosa
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto (formatge sense lactosa)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties amb beixamel VEGANA
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

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

2
Gratinat de bròquil i patata
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Trita de patata, ceba i carbassó amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja sense gluten

4
Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons sense gluten a la bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita

5
Arròs integral amb tomàquet
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6
Crema de pèsols i patata
Tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9
Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Trita de patata, ceba amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja sense gluten

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis SENSE GLUTEN amb bolonyesa de soja texturitzada
SENSE GLUTEN
Formatge ratllat vegà
Fruita

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Ceba confitada
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Mandonguilles de seitan i soja a la jardineria
logurt de soja sense gluten

18
Espaguetis SENSE GLUTEN amb salsa de remolatxa i tomàquet
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita d'espinacs amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Trita de patata, ceba i carbassó amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja sense gluten

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada (base sense gluten i formatge vegà)
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties amb pasta i salsa VEGANES
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

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

2
Gratinat de bròquil i patata amb llet i formatge vegetals
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

4
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba)(Salsa apart)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

5
Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart)
Palometa al forn
Fruita
Pa

6
Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Carn magra a la planxa
Fruita
Pa

9
Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Aletes de pollastre
Fruita
Pa

10
Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

11
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba)(Salsa apart)
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Pollastre al forn
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Fruita
Pa

13
Cous-cous amb carbassa SENSE CEBA
Truita francesa
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Fruita
Pa

17
Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural sense lactosa
Pa

18
Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba) SALSA A PART
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Fruita
Pa

19
Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

20
Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Truita de patates SENSE CEBA
Fruita
Pa

23
Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Pollastre al forn
Fruita
Pa

24
Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart)
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

25
Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Pizza SENSE GLUTEN de pollastre i formatge s/lactosa
Fruita
Pa

26
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba)(Salsa apart)
Peix fresc de mercat
Fruita
Pa

27
Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

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

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

Lleties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

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

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de lleties
Fruita
Pa

20

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

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26

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

27

Bròquil amb patata
Lasanya de lleties
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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: Lluc, 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

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

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

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Macarrons amb salsa de tomàquet i
cavalla SENSE CEBA (Salsa apart)
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Guarnició de cuscús
Fruita
Pa

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

17

Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Bistec de vedella al a planxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de
remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita
Pa

20

Patates guisades amb hortalisses
sense mongeta tendra, pastanaga,
ceba ni pebrot
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26

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

27

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

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

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla SENSE CEBA (Salsa apart)
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

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

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita
Pa

20

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

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26

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

27

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

Lleties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

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

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de lleties
Fruita
Pa

20

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

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26

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

27

Bròquil amb patata
Lasanya de lleties
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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: Lluc, 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

2
Gratinat de bròquil i patata amb llet i formatge vegetals
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de cabra
Pa

4
Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

5
Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6
Crema de pèsols i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9
Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt de cabra
Pa

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt de cabra
Pa

18
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

23
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt de cabra
Pa

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada (base sense gluten i formatge vegà)
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto VEGÀ
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties amb beixamel VEGANA
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

1

2

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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

2
Gratinat de bròquil i patata amb llet i formatge vegetals
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Crema de porro i patata
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja
Pa

4
Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

5
Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6
Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9
Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja
Pa

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17
Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Vedella a la jardinera
logurt de soja
Pa

18
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

23
Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja
Pa

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto VEGÀ
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties amb beixamel VEGANA
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

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

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

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

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20

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

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26

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

27

Bròquil amb patata
Lasanya de llenties amb beixamel
VEGANA
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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

2
Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4
Espinacs amb patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5
Arròs integral amb tomàquet
Truita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6
Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9
Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Truita francesa
Ceba confitada
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardineria
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Truita francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

23
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

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

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

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

10

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

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet i cavalla
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

Crema de pastanaga
Cigrons saltejats amb verdures
Fruita
Pa

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis SENSE GLUTEN amb salsa de remolatxa i tomàquet
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita
Pa

20

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

23

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

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza SENSE GLUTEN de pollastre i formatge s/lactosa
Fruita
Pa

26

Macarrons sense gluten al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

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

2
Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga HALAL
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4
Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5
Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6
Crema de pèsols i patata
Tofu amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9
Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre HALAL
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10
Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12
Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13
Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats HALAL
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19
Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

23
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit HALAL
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24
Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25
Crema de carbassó (sense llet)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

26
Macarrons integrals al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27
Bròquil amb patata
Lasanya de llenties
Fruita
Pa

30
Festa

31
Festa

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

