

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Crema de pastanaga
Espirals amb salsa de tomàquet i
cavalla
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural desnatat
Pa

3

Patates guisades amb hortalisses
sense mongeta tendra, pastanaga,
ceba ni pebrot
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Truita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural desnatat
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Macarrons blancs amb oli d'oliva
Bistec de vedella al a planxa
Fruita
Pa

15

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

16

Paella de verdures (amb arròs blanc/
SENSE LLEGUMS)
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Espirals amb salsa de tomàquet
casolana (sense cebes) SALSA A
PART
Peix fresc de mercat
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre al forn
logurt natural desnatat
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Tofu al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Hamburguesa de cigrons
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada de soja texturitzada
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

19

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

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Tofu al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada de soja texturitzada
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

19

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

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

2

3

4

5

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Patates guisades amb hortalisses
sense mongeta tendra, pastanaga,
ceba ni pebrot
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

8

9

10

11

12

Sopa de brou vegetal amb fideus
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

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

15

16

17

18

19

Paella de verdures (amb arròs blanc/
SENSE LLEGUMS)
Truita d'espínacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Espirals amb salsa de tomàquet
casolana (sense cebes) SALSA A
PART
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Purè de carbassa (sense pastanaga
ni cebes)
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

19

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

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç a la planxa/forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre al forn
Torró VEGÀ
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Puré de verdures
Pizza casolana de pernil
Fruita
Pa

19

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

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Gall dindi a la planxa
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
sense gluten
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada sense gluten
(brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

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

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza SENSE GLUTEN de pollastre i
formatge s/lactosa
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal (amb galets sense
gluten, ou, lactosa i pilota)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torró de xixona
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals SENSE GLUTEN amb
bolonyesa de soja texturitzada
SENSE GLUTEN
Formatge ratllat

Fruita
Pa

8

FESTA

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre
Pa

9

Escudella barrejada sense gluten
(brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

22

Festa

29

Festa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada de soja
texturitzada
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

24

Festa

31

Festa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

11

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

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de
soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

25

Festa

1

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal amb brou vegetal
(amb galets sense gluten, ou, lactosa)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torró TRAPA
Pa

26

Festa

2

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

1

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

8

FESTA

15

Patates amb oli
Lluç a la planxa/forn
Fruita
Pa

22

Festa

29

Festa

2

Arròs blanc amb oli d'oliva
Pollastre al forn
logurt natural sense lactosa
Pa

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Trita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

16

Arròs blanc amb oli d'oliva
Trita de patates SENSE CEBA
Fruita
Pa

23

Festa

30

Festa

3

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Trita francesa
Fruita
Pa

10

Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Burrito amb tiretes de pollastre, sense verdures i formatge vegà
Fruita
Pa

17

Espirals amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba) SALSA A PART
Peix fresc de mercat
Fruita
Pa

24

Festa

31

Festa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Fruita
Pa

11

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

18

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

25

Festa

1

5

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

12

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Bistec de vedella al a planxa
Fruita
Pa

19

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

26

Festa

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa vegetal de
soja texturitzada
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Fruita
Pa

8

FESTA

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

22

Festa

29

Festa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense lactosa
Pa

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural sense lactosa
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espínacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

23

Festa

30

Festa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada vegetal amb
formatge sense lactosa 30P
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

24

Festa

31

Festa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

11

Arròs integral pilaff
Gall dindi al curri amb beguda vegetal
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de
soja texturitzada (base sense gluten i
formatge s. lactosa)
Fruita
Pa

25

Festa

1

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

19

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

26

Festa

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb salsa de tomàquet i cavalla
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

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

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Puré de verdures
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

19

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

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Puré de verdures
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre al forn
Neules
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza de pollastre
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre al forn
Torró vegà
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de cabra
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de cabra
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb picada de soja amb formatge vegà 30P
Fruita
Pa

11

Arròs integral pilaff
Gall dindi al curri amb beguda vegetal
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada (base sense gluten i formatge vegà)
Fruita
Pa

19

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

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espaguetis amb salsa de tomàquet i
cavalla
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Gall dindi a la planxa
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Sopa de brou vegetal amb fideus
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

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

16

Paella de verdures (amb arròs blanc/
SENSE LLEGUMS)
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza SENSE GLUTEN de pollastre i
formatge vegà
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Torró VEGÀ
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb picada de soja amb formatge vegà 30P
Fruita
Pa

11

Arròs integral pilaff
Gall dindi al curri amb beguda vegetal
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada (base sense gluten i formatge vegà)
Fruita
Pa

19

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

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada de soja texturitzada
Fruita
Pa

11

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

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

19

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

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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

1
Crema de porro i patata amb peix blanc
Triturat de fruita
Pa

2
Crema de xampinyons i pollastre
logurt natural ECO sense sucre
Pa

8
FESTA

9
Crema de llegums
logurt natural ECO sense sucre
Pa

15
Crema de llenties
Triturat de fruita
Pa

16
Crema de verdures i ou dur
Triturat de fruita
Pa

22
Festa

23
Festa

24
Festa

25
Festa

26
Festa

29
Festa

30
Festa

31
Festa

1

2

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

1

Crema de pastanaga
Espirals SENSE GLUTEN amb
bolonyesa de soja texturitzada
SENSE GLUTEN
Formatge ratllat vegà

Fruita
Pa

8

FESTA

2

Arròs integral amb xampinyons
Tofu al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja
Pa

9

Escudella barrejada sense gluten
(brou vegetal)
Truita de patata, ceba i pebrots amb
farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espínacs amb farina de cigró
(sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

23

Festa

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

22

Festa

29

Festa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb picada
de soja amb formatge vegà 30P
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

24

Festa

31

Festa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
sense gluten
Hamburguesa de cigrons
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

11

Arròs integral pilaff
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de
soja texturitzada (base sense gluten i
formatge vegà)
Fruita
Pa

25

Festa

1

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal amb brou vegetal
(amb galets sense gluten, ou, lactosa)
Seitan al forn amb prunes i panses
Neules Sant Tirs i torró TRAPA
Pa

26

Festa

2

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

