

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Trita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palomet amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Puré de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

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

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Trita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

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

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

Crema de pastanaga
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

Puré de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Sopa de brou vegetal amb fideus
Fricandó de vedella amb bolets
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Macarrons blancs amb oli d'oliva
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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, Palomet, Seitó entre d'altres

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural sense lactosa
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense lactosa
Pa

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural sense lactosa
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense lactosa
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

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

Purè de verdures
Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada
Fruita
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palometeta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

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

Arròs integral pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles amb llet sense lactosa (sense ceba)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llenties
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

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, Palometeta, 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

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Cigrons estofats amb espinacs
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i raves
logurt de soja
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de
lleties
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Espinacs amb patata
Macarrons sense gluten amb
bolonyesa de soja texturitzada
SENSE GLUTEN
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

Cigrons a la provençal
Trita de patata, ceba i carbassó amb
farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja
Pa

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

Arròs integral amb xampinyons
Trita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

Crema de pastanaga
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Espirals sense gluten amb salsa de
remolatxa
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Amanida de lleties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Trita de patata, ceba amb farina de
cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja
Pa

Puré de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada amb beixamel i formatge
vegetals
Fruita
Pa

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

Escudella barrejada sense gluten
(brou vegetal)
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Trita d'espinacs amb farina de cigró
(sense ou)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Salsitxes de tofu a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons sense gluten a la
bolonyesa de lleties
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba)(Salsa apart)
Lluç a la planxa/forn
Fruita
Pa

Puré de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Truita francesa
logurt natural sense lactosa
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural sense lactosa
Pa

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

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

Puré de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla SENSE CEBA (Salsa apart)
Fruita
Pa

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

Espaguetis amb salsa de carbassa sense porros - salsa a part
Palomet amb salsa verda
Fruita
Pa

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

Mongeta tendra amb patata
Pollastre amb salsa d'ametlles amb llet sense lactosa (sense ceba)
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla SENSE CEBA (Salsa apart)
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Fruita
Pa

Puré de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Porc amb salsa de poma SENSE CEBA
Fruita
Pa

Puré de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Lluç a la planxa/forn
Fruita
Pa

Sopa de brou vegetal amb fideus
Fricandó de vedella (sense ceba ni all)
Fruita
Pa

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, Palomet, Seitó entre d'altres

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de
lenties
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Palometa amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

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

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

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

Crema de pastanaga
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de
remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Amanida de lenties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Puré de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb
bolonyesa de lenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

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

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Trita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palometa amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Puré de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

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

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Trita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

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

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

Crema de pastanaga
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

Puré de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Sopa de brou vegetal amb fideus
Fricandó de vedella amb bolets
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Macarrons blancs amb oli d'oliva
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palometa amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

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

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

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

Crema de pastanaga
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla SENSE CEBA (Salsa apart)
Formatge ratllat
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de
lenties
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Palomet amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

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

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

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

Crema de pastanaga
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de
remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Amanida de lenties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb
bolonyesa de lenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

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,
Palomet, Seitó entre d'altres

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt de cabra
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de cabra
Pa

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de cabra
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de cabra
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

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

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada amb beixamel i formatge vegetals
Fruita
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palometeta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

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

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llenties
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

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, Palometeta, Seitó entre d'altres

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

Espinacs amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt de soja
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de lleties
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palomet amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Puré de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

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

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

Crema de pastanaga
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja
Pa

Puré de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Sopa de brou vegetal amb fideus
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla SENSE CEBA (Salsa apart)
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

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, Palomet, 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

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de
lenties
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Palometa amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

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

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

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

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de
remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Amanida de llenties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb
bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

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

Espirals integrals amb salsa de
remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Amanida de llenties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de
llenties
Fruita
Pa

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

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

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

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

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

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb
bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

Espaguetis sense gluten amb salsa
de carbassa
Palometa amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

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

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

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

Crema de pastanaga
Lluç a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Espirals sense gluten amb salsa de
remolatxa
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Patates guisades amb hortalisses
sense mongeta tendra, pastanaga,
ceba ni pebrot
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Escudella barrejada sense gluten
(brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons sense gluten amb salsa de
tomàquet i cavalla
Formatge ratllat
Fruita
Pa

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

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

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

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palomet amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

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

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

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets HALAL
Fruita
Pa

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, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palomet, 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

30

31

1
Festa

2
Festa

3
Festa

6

10

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

13

Espinacs amb patata
Macarrons sense gluten amb
bolonyesa de soja texturitzada
SENSE GLUTEN
Formatge ratllat
Fruita

17

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

20

Espirals sense gluten amb salsa de
remolatxa
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

24

Escudella barrejada sense gluten
(brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

27

Crema de porro i patata (sense llet)
Pollastre al forn
Fruita
Pa

1

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt de soja
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja
Pa

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

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

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada amb beixamel i formatge vegetals
Fruita
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palometa amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

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

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llenties
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de
lenties
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Palometa amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

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

Crema de pastanaga
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Amanida de lenties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb
bolonyesa de lenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

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

Espirals integrals amb salsa de
remolatxa
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de lleties
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palomet amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

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

Crema de pastanaga
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita
Pa

Arròs integral pilaff
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

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, Palomet, Seitó entre d'altres

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Macarrons blancs amb oli d'oliva
Lluç a la planxa/forn
Fruita
Pa

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

Mongeta tendra saltejada
Pollastre al forn
Fruita
Pa

Espaguetis amb oli d'oliva
Peix blau, Palometa a la planxa
Fruita
Pa

Espirals amb oli d'oliva
Carn magra a la planxa
Fruita
Pa

Mongeta tendra saltejada
Truita de patates SENSE CEBA
logurt natural ECO sense sucre
Pa

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

Espaguetis amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita
Pa

Mongeta tendra saltejada
Lluç a la planxa/forn
Fruita
Pa

Espirals amb oli d'oliva
Gallineta al forn a la llimona
Fruita
Pa

Mongeta tendra saltejada
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Macarrons blancs amb oli d'oliva
Gall dindi a la planxa
Patates panadera
Fruita
Pa

Mongeta tendra saltejada
Pit de pollastre a la planxa
Fruita
Pa

Sopa de brou vegetal amb fideus
Bistec de vedella al a planxa
Fruita
Pa

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

Mongeta tendra saltejada
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Espaguetis amb oli d'oliva
Peix fresc de mercat
Fruita
Pa

Macarrons blancs amb oli d'oliva
Lluç a la planxa/forn
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

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

Puré de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Salsitxes de tofu a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

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

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

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1
Festa

2
Festa

3
Festa

6

7

Crema de llegums
logurt natural ECO sense sucre

13

14

Crema de carbassó i pollastre
Triturat de fruita

Crema de verdures i ou dur
logurt natural ECO sense sucre

20

21

Crema de porro i patata amb peix
blanc
Triturat de fruita

Crema de lleties
logurt natural ECO sense sucre

27

28

Crema de carbassó i pollastre
Triturat de fruita

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

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

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

1

Espinacs amb patata
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

Espirals integrals amb salsa de remolatx
Gallineta al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Cigrons a la provençal
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

Bledes amb patata
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

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

Puré de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita
Pa

Arròs integral amb tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Palomet amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

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

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

Mongeta tendra amb patata
Macarrons integrals eco amb bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

Crema de pastanaga
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

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, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palomet, 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

