

DILLUNS

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons sense gluten a la
bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Lleties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

DIMARTS

3

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja
texturitzada 30 PASSOS
Fruita
Pa

20

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

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata amb llet i formatge vegetals
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt de soja
Pa

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

5

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

6

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

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja
Pa

11

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

12

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja texturitzada sense formatge
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja
Pa

18

Arròs integral pilaf
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

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

20

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

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles (sense llet)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja
Pa

25

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

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

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

6

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

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11

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

12

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

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

20

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

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25

Purè de verdures
Pastís de patata vegetal amb llenties
Fruita
Pa

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

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

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

6

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

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11

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

12

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja
texturitzada
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Arròs integral pilaf
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

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

20

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

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2
Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita francesa
Fruita
Pa

DIMARTS

3
Espaguetis amb oli d'oliva
Daus de gall dindi a la provençal
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

4
Arròs blanc amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita
Pa

DIJOUS

5
Espaguetis amb oli d'oliva
Salmó a la planxa/forn
Fruita
Pa

DIVENDRES

6
Arròs blanc amb oli d'oliva
Carn magra a la planxa
Fruita
Pa

9
Macarrons blancs amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita
Pa

10
Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11
Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Fruita
Pa

12
Arròs blanc amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita
Pa

13
Espaguetis amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa
Fruita
Pa

16
FESTA

17
Espirals amb oli d'oliva
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18
Arròs blanc amb oli d'oliva
Gallineta a la planxa
Fruita
Pa

19
Cous-cous amb oli d'oliva
Pollastre al forn
Fruita
Pa

20
Sopa de brou vegetal amb fideus
Bistec de vedella al a planxa
Fruita
Pa

23
Macarrons blancs amb oli d'oliva
Truita francesa
Fruita
Pa

24
Arròs blanc amb oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25
Espirals amb oli d'oliva
Gall dindi a la planxa
Fruita
Pa

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

27
Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita francesa
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

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

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

Paella de verdures
Tofu amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

11

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

18

Arròs integral pilaff
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25

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

DIJOUS

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

12

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

19

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

DIVENDRES

6

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja
texturitzada
Fruita
Pa

20

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Crema de verdures i ou dur
Triturat de fruita

9

Crema suau de llenties amb carbassa
i pastanaga
Triturat de fruita

16
FESTA

23

Crema de llenties
Triturat de fruita

DIMARTS

3

Crema de carbassó i gall dindi
logurt natural ECO sense sucre

10

Crema de verdures i ou dur
logurt natural ECO sense sucre

17

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

24

Crema de carbassó i pollastre
logurt natural ECO sense sucre

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

DIMARTS

3

Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

Paella de verdures
Tofu amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

11

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

18

Arròs integral pilaf
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25

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

DIJOUS

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

12

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

19

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

DIVENDRES

6

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja
texturitzada
Fruita
Pa

20

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

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

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Truita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

3

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

10

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

17

Puré de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

Paella de verdures (amb arròs blanc/
SENSE LLEGUMS)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

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

11

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

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25

Puré de verdures
Gall dindi a la planxa
Guarnició de patates cub gran
Fruita
Pa

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

12

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

19

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

6

Puré de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita
Pa

13

Espinacs amb patata
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

20

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

27

Arròs blanc amb salsa de tomàquet
casolana (SENSE CEBAS)(Salsa
apart)
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata amb llet i formatge vegetals
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural sense lactosa
Pa

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

5

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

6

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

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Fruita
Pa

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense lactosa
Pa

11

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

12

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada vegetal amb formatge sense lactosa 30P
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural sense lactosa
Pa

18

Arròs integral pilaf
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

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

20

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

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles (sense llet)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense lactosa
Pa

25

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2
Gratinat de coliflor i patata amb llet i formatge vegetals
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9
Crema de pastanaga
Macarrons sense gluten a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

16
FESTA

23
Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

DIMARTS

3
Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i raves
logurt de soja sense gluten
Pa

10
Cigrons a la provençal
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja sense gluten
Pa

17
Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patata, ceba amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja sense gluten
Pa

24
Paella de verdures
Tofu amb salsa d'ametlles amb beguda vegetal
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja sense gluten
Pa

DIMECRES

4
Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

11
Sopa de brou vegetal amb fideus sense gluten
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18
Arròs integral pilaff
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25
Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada amb beixamel i formatge vegetals
Fruita
Pa

DIJOUS

5
Espaguetis sense gluten amb salsa de carbassa
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

12
Arròs integral amb xampinyons
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

19
Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

26
Espaguetis SENSE GLUTEN amb salsa de porro
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

DIVENDRES

6
Crema de pèsols i patata
Daus de tofu amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita
Pa

13
Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja texturitzada sense formatge
Fruita
Pa

20
Escudella barrejada sense gluten (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Fruita
Pa

27
Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Truita francesa Fruita Pa	3 Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot Daus de gall dindi a l'orenga logurt natural sense lactosa Pa	4 Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart) Pollastre al forn Fruita Pa	5 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba) SALSA A PART Salmó a la planxa/forn Fruita Pa	6 Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba) Porc amb salsa de poma SENSE CEBA Guarnició d'arròs blanc Fruita Pa
9 Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba) Pollastre al forn Fruita Pa	10 Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot Truita francesa logurt natural sense lactosa Pa	11 Sopa de brou vegetal amb fideus Lluç al forn a la llimona Fruita Pa	12 Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart) Pollastre al forn amb taronja Fruita Pa	13 Mongeta tendra amb patata Burrito amb tiretes de pollastre, sense verdures i formatge vegà Fruita Pa
16 FESTA	17 Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba) Truita de patates SENSE CEBA logurt natural sense lactosa Pa	18 Arròs blanc amb oli d'oliva Gallineta amb salsa verda Fruita Pa	19 Patates guisades amb hortalisses sense mongeta tendra, pastanaga, ceba ni pebrot Pollastre al forn Guarnició de cuscús Fruita Pa	20 Sopa de brou vegetal amb fideus Bistec de vedella al a planxa Fruita Pa
23 Mongeta tendra amb patata Truita francesa Fruita Pa	24 Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart) Pollastre amb salsa d'ametlles amb llet sense lactosa (sense ceba) logurt natural sense lactosa Pa	25 Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba) Gall dindi a la planxa Guarnició de patates cub gran Fruita Pa	26 Espaguetis amb salsa de tomàquet casolana (sense ceba) SALSA A PART Peix fresc de mercat Fruita Pa	27 Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBA)(Salsa apart) Truita de patates SENSE CEBA 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, Mairé, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

DIMARTS

3

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

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

11

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

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25

Purè de verdures
Pastís de patata vegetal amb llenties
Fruita
Pa

DIJOUS

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

12

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

19

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

DIVENDRES

6

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

20

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

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2
Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9
Crema de pastanaga
Pollastre al forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

16
FESTA

23
Trinxat de col i patata vegetal
Trita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

3
Patates guisades amb hortalisses
sense mongeta tendra, pastanaga,
ceba ni pebrot
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10
Patates guisades amb hortalisses
sense mongeta tendra, pastanaga,
ceba ni pebrot
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17
Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24
Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita
Pa

11
Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18
Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25
Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Guarnició de patates cub gran
Fruita
Pa

5
Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

12
Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

19
Crema de porro i patata (sense llet)
Pollastre al forn
Guarnició de cuscús
Fruita
Pa

26
Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

6
Purè de carbassa (sense pastanaga
ni ceba)
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita
Pa

13
Espinacs amb patata
Burrito amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

20
Sopa de brou vegetal amb fideus
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

27
Arròs blanc amb salsa de tomàquet
casolana (SENSE CEBAS)(Salsa
apart)
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

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

4

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

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

6

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

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

20

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

23

Trinxat de col i patata vegetal
Truita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Guarnició de patates cub gran
Fruita
Pa

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

DIMARTS

3

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

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

11

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

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25

Purè de verdures
Pastís de patata vegetal amb llenties
Fruita
Pa

DIJOUS

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

12

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

19

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

DIVENDRES

6

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

20

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

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata amb llet i formatge vegetals
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt de cabra
Pa

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

5

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

6

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

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de cabra
Pa

11

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

12

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja texturitzada sense formatge
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de cabra
Pa

18

Arròs integral pilaf
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

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

20

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

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles (sense llet)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de cabra
Pa

25

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata amb llet i formatge vegetals
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat vegà
Fruita
Pa

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Truita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

3

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

10

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

17

Purè de carbassa (sense pastanaga ni ceba)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja
Pa

24

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles (sense llet)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja
Pa

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

11

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

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25

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

5

Espaguetis integrals amb salsa de carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

12

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

19

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

6

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

20

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

27

Arròs blanc amb salsa de tomàquet casolana (SENSE CEBAS)(Salsa apart)
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

DIMARTS

3

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

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

11

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

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25

Purè de verdures
Pastís de patata vegetal amb llenties
Fruita
Pa

DIJOUS

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

12

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

19

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

DIVENDRES

6

Crema de pèsols i patata
Carn magra a la planxa
Guarnició d'arròs integral
Fruita
Pa

13

Espinacs amb patata
Burrito amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

20

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

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

16

FESTA

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

DIMARTS

3

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

10

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

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

24

Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

11

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

18

Arròs integral pilaff
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

25

Purè de verdures
Pastís de patata vegetal amb llenties
Fruita
Pa

DIJOUS

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Truita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

12

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

19

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Hamburguesa de tofu i pastanaga
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

DIVENDRES

6

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb tiretes de pollastre 30P
Fruita
Pa

20

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

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

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

4

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

5

Espaguetis sense gluten amb salsa
de carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

6

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

Espinacs amb patata
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

Crema de porro i patata (sense llet)
Cigrons saltejats amb verdures
Fruita
Pa

20

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

23

Trinxat de col i patata vegetal
Truita francesa
Guarnició d'enciam
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25

Purè de verdures
Gall dindi a la planxa
Guarnició de patates cub gran
Fruita
Pa

26

Espaguetis SENSE GLUTEN amb
salsa de porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

Cigrons estofats amb espinacs
Gall dindi a la planxa HALAL
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

6

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

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

10

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

11

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

12

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

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja
texturitzada
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

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

20

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

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pit de pollastre a la planxa HALAL
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25

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

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
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, 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

