

DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt **desnatat** natural sense sucre

9

Macarrons amb tomàquet casolà
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa/forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates al caliu
logurt **desnatat** natural sense sucre

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
(poca quantitat)
Fruita

11

Arròs amb verdures (sense formatge)
Peix blanc** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt **desnatat** natural sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada (sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto d'alfàbrega (sense
formatge)
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Carn magra de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet
casolana
Fruita

13

FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i un tall petit de
formatge fresc
logurt **desnatat** natural sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
logurt **desnatat** natural sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat (90g) amb verdures
Peix blanc** (100g) amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt desnatat natural sense sucre
SENSE PA

9

Macarrons amb tomàquet casolà
Truita a la francesa (100g de ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (150g)
SENSE PA

16

Arròs (90g) amb xampinyons
Truita a la francesa (100g de ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (150g)
SENSE PA

23

Arròs vaporitzat (90g) amb salsa de
tomàquet casolana
Peix blau** (100g) a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (150g)
SENSE PA

30

Arròs vaporitzat (90g) amb verdures
Truita a la francesa (100g de ou)
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita (150g)
SENSE PA

DIMARTS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
(80g)

Amanida d'enciam i olives
Fruita (150g)
SENSE PA

10

Cigrons (80g) estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi (100g) a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita (150g)
SENSE PA

17

Coliflor amb patata (100g)
Gall dindi (100g) a la planxa/forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (150g)
SENSE PA

24

Llenties (80g) estofades amb hortalisses
Pollastre (100g) al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (150g)
SENSE PA

31

OPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato (80g) (sense patata)
Pollastre (100g) al forn
Patata al caliu (50g)
logurt desnatat natural sense sucre
SENSE PA

DIMECRES

4

Cigrons (80g) estofats amb espinacs
Truita francesa (100g de ou)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca
quantitat)
Fruita (150g)
SENSE PA

11

Arròs (90g) amb verdures (sense formatge)
Peix blanc** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt desnatat natural sense sucre

18

Espaguets integrals (90g) amb bolonyesa de
soja texturitzada (80g) (sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
(80g)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (150g)
SENSE PA

25

Bròquil amb patata (100g)
Truita a la francesa (100g de ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (150g)
SENSE PA

1

DIJOUS

5

Espirals (90g) al pesto d'alfàbrega (sense
formatge)
Daus de gall dindi (100g) a la provençal
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (150g)
SENSE PA

12

FESTA

19

Crema de pastanaga (amb 100g de patata)
Peix fresc de mercat (100g)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (150g)
SENSE PA

26

Cigrons (80g) estofats amb carbassa
Carn magra de porc (100g) al forn
Tomàquet al forn
Fruita (150g)
SENSE PA

2

***Els gramatges corresponen a
quantitats cuinades (1 cullerot
cuit i pla).**

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata (100g)
Peix blanc** (100g) amb salsa de tomàquet
casolana
Fruita (150g)
SENSE PA

13

FESTA

20

Llenties (80g) amb moniato
Pollastre (100g) al forn
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge
fresc
logurt desnatat natural sense sucre
SENSE PA

27

Bledes amb patata (100g)
Daus de gall dindi (100g) a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
logurt desnatat natural sense sucre
SENSE PA

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro

logurt desnatat natural sense lactosa#

9

Macarrons# amb tomàquet casolà
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa/forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates al caliu

logurt desnatat natural sense lactosa#

4

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
(poca quantitat)

Fruita

11

Arròs amb verdures (sense formatge)
Peix blanc** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga

logurt desnatat natural sense lactosa#

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada (sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

1

1

5

Espirals# al pesto d'alfàbreca (sense
formatge)

Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Carn magra de vedella al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense gluten,
lactosa, ni traces. Revisar
l'etiquetatge del producte.
#Producte especial sense
gluten ni lactosa.**

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet
casolana
Fruita

13

FESTA

20

Llenties* amb moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i un tall petit de
formatge# fresc
logurt desnatat natural sense lactosa#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
logurt desnatat natural sense lactosa#

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

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

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Fogoner** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt **desnatat** natural sense sucre

9

Macarrons amb tomàquet casolà
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà
Palometa* a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa/forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates al caliu
logurt **desnatat** natural sense sucre

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
(poca quantitat)
Fruita

11

Arròs amb verdures (**sense** formatge)
Fogoner** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt **desnatat** natural sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada (sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto d'alfàbrega (**sense**
formatge)
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat (**Rap***)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Carn magra de vedella al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Gall de Sant Pere** amb salsa de
tomàquet casolana
Fruita

13
FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i un tall petit de
formatge fresc
logurt **desnatat** natural sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
logurt **desnatat** natural sense sucre

3

***Plat o producte sense gambes**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall
dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Trita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Posar els primers plats amb més quantitat d'Hidrat de Carboni.**

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

13
FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Truita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall
dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Tofu amb verdures
Tomàquet al forn
Fruita

2

2

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

13

FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

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

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

9

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Crema de xampinyons (sense llet)
Salsitxes d'au* al forn/planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Salsitxes d'au* al forn/planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Hamburguesa* de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal* de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat# / Tiretes#** de gall
dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
Pa de pessic#

4

Cigrons estofats amb espinacs
Carn d'au a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures
(sense formatge ni làctics)
Croquetes de mill#
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

18

Espaguetis# amb bolonyesa de soja
texturitzada
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1



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

5

Espirals# al pesto (sense formatge ni
làctics)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Arròs amb bolonyesa de carn de vedella
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Tofu amb verdures*
Tomàquet al forn
Fruita

2

a més a més

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

6

Coliflor amb patata
Pollastre **amb salsa de tomàquet***
Fruita

13

FESTA

20

Patates amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam (sense formatge ni
làctics)
logurt de soja#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt de soja#

3

***Plat o producte sense peix, ou, PLV ni lleties ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte. Revisar etiquetatge. # Producte especial sense sense peix, ou, PLV ni lleties.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

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

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Fogoner** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Palometa* a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall
dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Fogoner** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Trita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat (**Rap***)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Tofu amb verdures
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense calamar ni gambes. Revisar etiquetatge.**

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Gall de Sant Pere** amb salsa de
tomàquet casolana*
Fruita

13
FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes#** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Lenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
Pa de pessic#

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Peix blanc** a **l'andalusa#** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguets# amb bolonyesa de soja **texturitzada sense gluten#**
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Trita de **galldindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

S'utilitza pasta de blat de moro i Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

DIJOUS

5

Espirals# al pesto
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense gluten, ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**
Producte especial sense gluten

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** **amb salsa de tomàquet***
Fruita

13

FESTA

20

Lenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

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

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes#** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Lenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
Pa de pessic#

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Peix blanc** a **l'andalusa#** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguets# amb bolonyesa de soja **texturitzada sense gluten#**
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Trita de **galldindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

S'utilitza pasta de blat de moro i Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

DIJOUS

5

Espirals# al pesto
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Tofu amb verdures*
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense gluten, ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**
Producte especial sense gluten

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
Fruita

13
FESTA

20

Lenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

9

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Trita de **formatge#**
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes#** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Lenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
Pa de pessic#

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i **formatge#**
Peix blanc** a **l'andalusa#** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense lactosa#

18

Espaguets# amb bolonyesa de soja **texturitzada sense gluten#**
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Trita de **galldindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

S'utilitza pasta de blat de moro i Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

DIJOUS

5

Espirals# al pesto (amb **formatge#**)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense gluten, lactosa ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte. Revisar etiquetatge producte.**
Producte especial sense gluten ni lactosa.

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
Fruita

13

FESTA

20

Lenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
logurt natural sense lactosa#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural sense lactosa#

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

9

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes#** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
logurt de soja#

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures
(sense formatge ni làctics)
Peix blanc** a l'**andalusa#** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

18

Espaguetis# amb bolonyesa de soja **texturitzada sense gluten#**
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita de **galldindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

S'utilitza pasta d'Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

DIJOUS

5

Espirals# al pesto (sense formatge ni làctics)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense gluten, PLV, mel ni melasses. # Producte especial sense gluten, PLV, mel ni melasses.**

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
Fruita

13
FESTA

20

Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam
(sense formatge ni làctics)
logurt de soja#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt de soja#

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

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

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Truita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Patates estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Patates estofades amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Tofu amb verdures
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense porc, cigrons ni mongeta seca ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

13
FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Truita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Peix blanc** a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Peix blanc** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Peix blanc** al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

13
FESTA

20

Llenties amb moniato
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de tofu amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Salsitxes* d'au al forn
 Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

9

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Salsitxes* d'au al forn
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

16

Crema de xampinyons (sense llet)
Salsitxes d'au* al forn/planxa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Salsitxes d'au* al forn/planxa
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Hamburguesa* de vedella
 Guarnició de pastanaga i olives
 Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa* de vedella
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

17

Coliflor amb patata
 Gall dindi **empanat# / Tiretes#** de gall dindi cruixents
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
 Crema de moniato
 Pollastre al forn amb poma
 Patates **fregides*** casolanes
Pa de pessic#

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
 Pollastre a la planxa
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita

11

Arròs amb verdures
 (sense formatge ni làctics)
Croquetes de mill#
 Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

18

Espaguetis# amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa* de vedella
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

25

Bròquil amb patata
Hamburguesa* de vedella
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

1

S'utilitza pasta de blat de moro i Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

DIJOUS

5

Espirals# al pesto (sense formatge ni làctics)
 Estofat de gall dindi
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

12
 FESTA

19

Crema de pastanaga
 Arròs amb bolonyesa de carn de vedella
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

26

Patates estofats amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
 Tomàquet al forn
 Fruita

2

Producte especial sense ou, cigrons, mongeta blanca, llet ni peix
***Plat o producte sense ou, cigrons, mongeta blanca, llet, peix ni traces.**
Revisar l'etiquetatge del producte.

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
 Pollastre **amb salsa de tomàquet***
 Fruita

13
 FESTA

20

Llenties amb moniato
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
logurt de soja#

27

Bledes amb patata
 Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt de soja#

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
 logurt 100% ecològic i sense sucre
 Proteïna vegetal ecològica
 Verdura fresca (primers plats)



Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb **verduretes****
Peix blanc** amb **salsa verda****
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb **verduretes****
Truita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Patates estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema** de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Patates estofades amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb **verduretes**** i formatge
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis integrals amb **salsa de tomàquet***
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema** de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Patates estofades amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

**Sense pèsols ni mongeta tendra

***Plat o producte sense llegums ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**
#Producte especial sense llegums.

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet
Fruita

13
FESTA

20

Patates amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Trita de **formatge#**
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré* de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes*** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema* de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
Pa de pessic#

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i **formatge#**
Peix blanc** a **l'andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense lactosa#

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Trita de **galdindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto (amb **formatge#**)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense lactosa, ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte. #Producte especial sense lactosa**

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet
Fruita

13
FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
logurt natural sense lactosa#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural sense lactosa#

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré* de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes*** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema* de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
Pa de pessic#

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures (**sense** formatge ni làctics)
Peix blanc** a **l'andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita de **galldindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto (amb **formatge#**)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense PLV, vedella ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**
Producte especial sense PLV ni vedella.

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet
Fruita

13
FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam (**sense** formatge ni làctics)
logurt de soja#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt de soja#

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

Arròs vaporitzat amb verdures (sense pèsols)

Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro

logurt de cabra#

9

Macarrons amb salsa de tomàquet

Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/for
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures (sense pèsols)
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

3

Puré* de carbassa i pastanaga
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes*** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema* de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
logurt de cabra#

4

Patates estofades amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam
(sense pipes de gira-sol ni fruits secs)
Fruita

11

Arròs amb verdures (sense formatge ni làctics)
Peix blanc** a **l'andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de cabra#

18

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita de **galldindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

5

Espirals al pesto (amb **formatge#**)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Patates estofades amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

***Plat o producte sense PLV, llegums, fruits secs ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**
Producte especial sense PLV, llegums ni fruits secs

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet
Fruita

13

FESTA

20

Patates amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
logurt de cabra#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt de cabra#

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Crema de xampinyons (sense llet)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Salsitxes d'au* al forn/planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Truita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall
dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de
soja texturitzada
Hamburguesa vegetal de tofu i
xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Arròs amb bolonyesa de carn de vedella
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Pollastre amb salsa de tomàquet
Fruita

13
FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

*Totes les receptes d'aquest menú s'elaboren sense ceba
**Plat o producte sense peix ni traces.
Revisar l'etiquetatge del producte.
Producte especial sense peix ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENUS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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

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

2

Verdures saltejades amb rajolí d'oli d'oliva (**sense carbassa**)
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt Alpro de coco#

9

Macarrons# amb salsa de tomàquet casolana
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

16

Crema de xampinyons (**sense llet**)
Salsitxes* d'au al forn/planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt Alpro de coco#

23

Patates amb sofregit i salsa de tomàquet casolana
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

30

Verdures saltejades amb rajolí d'oli d'oliva (**sense carbassa**)
Hamburguesa* de vedella
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita*

3

Purè de pastanaga (**sense carbassa**)
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes#** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

24

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt Alpro de coco#

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato* (**sense carbassa**)
Pollastre **al forn***
Patates **fregides*** casolanes
logurt Alpro de coco#

4

Cigrons estofats amb espinacs
Carn d'au a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita*

11

Verdures saltejades amb rajolí d'oli d'oliva (**sense carbassa**, formatge ni làctics)
Croquetes de mill#
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt Alpro de coco#

18

Espaguetis# amb tomàquet casolà
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

25

Bròquil amb patata
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

1

5

Espirals# al pesto (**sense** formatge ni làctics)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam (**sense remolatxa**)
logurt Alpro de coco#

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Pasta# amb bolonyesa de carn de vedella
Amanida d'enciam (**sense remolatxa**)
Fruita*

26

Cigrons estofats amb rajolí d'oli (**sense carbassa**)
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita*

2

****Plat o producte sense gluten, PLV, soja ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**
Producte especial sense gluten, PLV ni soja.
***Fruita permesa:** fruits del bosc, cireres, mandarina i llimona

6

Coliflor amb patata
Pollastre **amb salsa de tomàquet***
Fruita*

13

FESTA

20

Llenties* amb moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
(**sense** formatge ni làctics)
logurt Alpro de coco#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi **a l'orenga***
logurt Alpro de coco#

3

S'utilitza pasta de blat de moro. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten. **Consultar pauta aliments permesos. Es servirà 2 cops a la semana logurt Alpro de Coco.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

Arròs **blanc** vaporitzat amb verdures*
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

9

Macarrons **blancs** amb salsa de tomàquet casolana
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

16

Arròs **blanc** amb xampinyons
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

23

Arròs **blanc** vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau** a la planxa/for
Amanida d'enciam i **(sense pastanaga)**
Fruita del temps*

30

Arròs **blanc** vaporitzat amb verdures*
Trita de **formatge#**
Guarnició d'olives (***sense pastanaga**)
Fruita del temps*

3

Purè de pastanaga (**sense carbassa**)
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

10

Patates estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps*

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes*** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam*
Fruita del temps*

24

Llenties**(limitar quantitat) estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
Fruita del temps*

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de carbassó (**sense moniato**)
Pollastre al forn (**sense poma**)
Patates **fregides*** casolanes
logurt natural sense lactosa#

4

Patates estofades amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol**
(*poca quantitat)
Fruita del temps*

11

Arròs **blanc** amb verdures i **formatge#**
Peix blanc** a l'**andalusa*** casolans
Amanida d'enciam **(sense pastanaga)**
logurt natural sense lactosa#

18

Espaguetis **blancs** amb sofregit casolà de tomàquet
Bistec de vedella
Amanida d'enciam **(sense pastanaga)**
Fruita del temps*

25

Bròquil amb patata
Trita de **galdindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

EVITAR: productes precuinats i integrals, cigrons, mongeta blanca, carbassa, pastanaga, moniato, carxofa i sucres.

****Adaptar i oferir segons tolerància individual, d'acord amb pauta mèdica.**

***Plat o producte sense lactosa ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

Producte especial sense lactosa.

5

Espirals **blancs** al pesto (amb **formatge#**)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam
Fruita del temps*

12

FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps*

26

Patates estofades amb verdures*
(***sense carbassa**)
Carn magra de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps*

***FRUITA LIMITADA (1-2 dies):** Mandarina, albercoc, prèsec, maduixa, mango, taronja, plàtan s'indria, meló, pinya natural, 20g de fruits secs

***FRUITES A EVITAR:** caqui, pera, poma, magrana, cireres, kiwi, raïm, gerds, mores o fruits del bosc, almivars, compotes ni fruita deshidratada.

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet casolana
Fruita del temps*

13

FESTA

20

Llenties**(limitar quantitat) amb raolí d'oli (**sense moniato**)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
logurt natural sense lactosa#

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga (**sense salsa poma**)
logurt natural sense lactosa#

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

9

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

16

Arròs amb xampinyons
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

30

Arròs vaporitzat amb verdures
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita*

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes#** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

24

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates **fregides*** casolanes
Pa de pessic#

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Trita francesa
Amanida d'enciam
(sense pipes de gira-sol)
Fruita*

11

Arròs amb verdures
(sense formatge ni làctics)
Peix blanc** a **l'andalusa#** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

18

Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal campesina*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

25

Bròquil amb patata
Trita de **galldindi***
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

1

S'utilitza pasta de blat de moro i Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

DIJOUS

5

Espirals# al **pesto*** d'alfàbrega (sense formatge ni làctics)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

26

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita*

2

****Plat o producte sense gluten, PLV, alberginia, fruits secs, cacauet, pinya, kiwi, préssec ni raïm.**
Producte sense gluten, PLV, alberginia, fruits secs, cacauet, pinya, kiwi, préssec ni raïm.

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet*
Fruita*

13
FESTA

20

Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam
(sense formatge ni làctics)
Fruita*

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Fruita*

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
llogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

2

Arròs vaporitzat amb verdures*
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Macarrons amb salsa de tomàquet
Salsitxes* d'au al forn/planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Arròs amb xampinyons
Salsitxes* d'au al forn/planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures*
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMARTS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Patates estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi **empanat / Tiretes#** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

DIMECRES

4

Patates estofades amb espinacs
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures* (**sense** formatge ni làctics)
Peix blanc** a **l'andalusa#** casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Bròquil amb patata
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

DIJOUS

5

Espirals al pesto
(**sense** formatge ni làctics)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
FESTA

19

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Patates estofades amb carbassa
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

2

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la **marinera***
Fruita

13
FESTA

20

Patates amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam (**sense** formatge ni làctics)
Fruita

27

Bledes amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Fruita

3

****Plat o producte sense lleties, cigrons, pèsols, ou ni PLV.**
Producte sense lleties, cigrons, pèsols, ou ni PLV.

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

Triturat **d'arròs (120g)** amb **peix blanc** (100g)** i verdures

logurt natural ECO sense sucre

9

Triturat de **pasta (120g)** amb verdures i **ou (60g)**

Triturat de fruites

16

Triturat **d'arròs (120g)** amb verdures i **ou (60g)**

Triturat de fruites

23

Triturat **d'arròs (120g)** amb **peix blau** (100g)** i verdures

Triturat de fruites

30

Triturat **d'arròs (120g)** amb **peix blau (100g)** i verdures

Triturat de fruites

3

Triturat de **patata (100g)** amb **hamburguesa vegetal (120g)** i verdures

Triturat de fruites

10

Triturat de **cigrons (120g)** amb verdures i **gall dindi (75g)**

Triturat de fruita

17

Triturat de **patata (100g)** amb verdures i **gall dindi (75g)**

Triturat de fruites

24

Triturat de **lenties (120g)** amb verdures i **pollastre (75g)**

Triturat de fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Triturat de **patata (100g)** amb verdures i **pollastre (75g)**

logurt natural sense sucre

4

Triturat de **cigrons (120g)** amb verdures i **ou (60g)**

Triturat de fruita

11

Triturat **d'arròs (120g)** amb verdures i **peix blanc** (100g)**

logurt natural ECO sense sucre

18

Triturat de **pasta (120g)** amb **hamburguesa vegetal (120g)** i verdures

Triturat de fruites

25

Triturat de **patata (100g)** amb **ou (60g)** i verdures

Triturat de fruites

1

5

Triturat de **pasta (120g)** amb **galldindi (75g)** i verdures

Triturat de fruita

12

FESTA

19

Triturat de **patata (100g)** amb pastanaga i amb peix fresc (100g)

Triturat de fruites

26

Triturat de **cigrons (120g)** amb verdures i **carn magra (75g)**

Triturat de fruita

2

***Administrar els triturats amb xeringa, segons pauta mèdica.**

***** Tots els triturats s'enriqueixen amb 2 formatgets + 2 cullerades d'oli d'oliva**

6

Triturat de **patata (100g)** amb Peix blanc** (100g) i verdures

Triturat de fruites

13

FESTA

20

Triturat de **lenties (120g)** amb verdures i **pollastre (75g)**

logurt natural sense sucre

27

Triturat de **patata (100g)** amb verdures i **gall dindi (75g)**

logurt natural sense sucre

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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

