

## DILLUNS

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

5

Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

Festa

19

Coliflor i patata bullida  
Carn magra de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

30

6  
Purè de carbassa i pastanaga  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13

Macarrons a l'alfàbrega  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

31

7  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

14

Arròs vaporitzat amb verdures  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

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

28

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

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb curri  
logurt desnatat natural sense sucre

8

**DUOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra a la planxa  
Patates al caliu  
Fruita

15

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a la planxa amb llit de ceba al forn  
logurt desnatat natural sense sucre

22

Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt desnatat natural sense sucre

29

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
logurt desnatat natural sense sucre

## DIVENDRES

2

Espaguetis a la italiana (sofregit casolà)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**

Macarrons amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
logurt desnatat natural sense sucre

16

Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb verdures saltejades  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**29**  
\*Els gramatges corresponen a quantitats cuinades (1 cullerot cuit i pla).

**30**  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

**5**  
Arròs vaporitzat (90g) amb tomàquet casolà  
Peix blanc\*\* al forn (160g)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita  
SENSE PA

**6**  
Purè de carbassa i pastanaga (amb 100g de patata)  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons(80g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita  
SENSE PA

**7**  
Cigrons (80g) estofats amb espinacs  
Truita a la francesa (100g d'ou)  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita  
SENSE PA

**8**  
DUOUS GRAS  
Mongetes blanques (80g) saltejades amb all i julivert  
Carn magra a la planxa (100g)  
Patates al caliu (50g)  
Fruita  
SENSE PA

**9**  
ÒPAT DE CARNESTOLTES  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Pollastre (100g) a l'orenga  
Amanida d'enciam i oliv  
logurt desnatat natural sens  
SENSE PA



**12**  
Festa

**13**  
Macarrons (90g) a l'alfàbrega  
Truita a la francesa (100g d'ou)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita  
SENSE PA

**14**  
Arròs vaporitzat (90g) amb verdures  
Peix blanc\*\* a la planxa (160g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita  
SENSE PA

**15**  
Mongeta tendra amb patata (100g)  
Pollastre (100g) a la planxa amb llit de ceba al forn  
logurt desnatat natural sense sucre  
SENSE PA

**16**  
Llenties (80g) estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* (160g)  
amb verdures saltejades  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita  
SENSE PA

**19**  
Coliflor i patata bullida (100g)  
Carn magra de porc al forn (100g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita  
SENSE PA

**20**  
Arròs vaporitzat (90g) amb xampinyons  
Truita a la francesa (100g d'ou)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita  
SENSE PA

**21**  
Espaguetis integrals (90g) amb bolonyesa de soja texturitzada (80g) (sofregit casolà)  
Hamburguesa vegetal (80g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita  
SENSE PA

**22**  
Crema de pastanaga (amb 100g de patata)  
Peix fresc de mercat (160g)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt desnatat natural sense sucre  
SENSE PA

**23**  
Cigrons (80g) estofats amb hortalisses  
Pollastre a la planxa (100g)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita  
SENSE PA

**26**  
Arròs vaporitzat (90g) amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blau\*\* al forn (160g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita  
SENSE PA

**27**  
Llenties (80g) estofades amb hortalisses  
Pollastre a la planxa (100g)  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita  
SENSE PA

**28**  
Bròquil amb patata (100g)  
Truita a la francesa (100g d'ou)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita  
SENSE PA

**29**  
Cigrons (80g) estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi (100g) a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
logurt desnatat natural sense sucre  
SENSE PA

**1**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

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

Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
Festa

19  
Coliflor i patata bullida  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

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

6  
Purè de carbassa i pastanaga  
**Hamburguesa\*** vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13  
**Macarrons# a l'alfàbrega\***  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20  
Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

27  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

7  
Cigrons estofats amb espinacs  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

14  
Arròs vaporitzat amb verdures (sense formatge ni làctics)  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de soja **texturitzada sense gluten#** (salsa de tomàquet i sofregit casolà)  
**Hamburguesa\*** vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

28  
Bròquil amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
**logurt desnatat natural sense lactosa#**

8  
**DUOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates al caliu  
Fruita

15  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a la planxa amb llit de ceba al forn  
**logurt desnatat natural sense lactosa#**

22  
Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt desnatat natural sense lactosa#**

29  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
**logurt desnatat natural sense lactosa#**

## DIVENDRES

2  
**Espaguetis#** a la italiana (sofregit casolà)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam i olive  
**logurt desnatat natural sense**

16  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb verdures saltejades  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita

1



## 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

29  
**\*Plat o producte sense gambes**

5  
Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà  
**Peix blanc\*\* (Rap\*)** al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
Festa

19  
Coliflor i patata bullida  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
**Peix blau\*\* (Verat\*)** al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

30  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau\*, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

6  
Purè de carbassa i pastanaga  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13  
Macarrons a l'alfàbrega  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20  
Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

27  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

31  
7  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

14  
Arròs vaporitzat amb verdures  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21  
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit casolà)  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

28  
Bròquil amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb curri  
logurt **desnatat** natural sense sucre

8  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates al caliu  
Fruita

15  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre a la planxa amb llit de ceba al forn  
logurt **desnatat** natural sense sucre

22  
Crema de pastanaga  
Peix fresc (**Rap\***) de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt **desnatat** natural sense sucre

29  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
logurt **desnatat** natural sense sucre

## DIVENDRES

2  
Espaguetis a la italiana (sofregit casolà)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9  
**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
logurt **desnatat** natural sense sucre

16  
Llenties estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (Fogoner\*)** amb verdures saltejades  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

1



## 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

29

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

5

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

12

Festa

19

Gratinat de coliflor i patata  
Salsitxes de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

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

6

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

13

Macarrons al pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

7

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

14

Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

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

28

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

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
logurt grec natural

8

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc  
Patates xip  
Fruita

15

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
logurt grec natural

22

Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt grec natural

29

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
logurt grec natural

2

Espaguetis a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

ÀPAT DE CARNESTOLTES  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i oli  
Crema de xocolata

16

Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

1



### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





### DILLUNS

**29**  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

**5**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**12**  
**Festa**

**19**  
Gratinat de coliflor i patata  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**26**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

### DIMARTS

**30**  
**6**  
Purè de carbassa i pastanaga  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**13**  
Macarrons al pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**20**  
Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**27**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

### DIMECRES

**31**  
**7**  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**14**  
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**21**  
Espaguets integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**28**  
Bròquil amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIJOUS

**1**  
Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Iogurt natural ECO sense sucre

**8**  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates xip  
Fruita

**15**  
Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
Iogurt natural ECO sense sucre

**22**  
Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

**29**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
Iogurt natural ECO sense sucre

### DIVENDRES

**2**  
Espaguets a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**9**  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i oli  
Crema de xocolata

**16**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**23**  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

**1**



### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

29

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

5

Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Peix blanc\*\* (Rap\*) amb salsa verda\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

Festa

19

Gratinat de coliflor i patata  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Peix blau\*\* (Verat\*)** al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

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

6

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

13

Macarrons al pesto  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

7

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

14

Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

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

28

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

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
logurt natural ECO sense sucre

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates xip  
Fruita

15

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema de pastanaga  
Peix fresc (**Rap\***) de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

29

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
logurt natural ECO sense sucre

2

Espaguetis a la italiana  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i oliv -  
Crema de xocolata

16

Llenties estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (Fogoner\*) amb salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

29

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

5

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

12

**Festa**

19

Coliflor i patata  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

30

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

6

Purè de carbassa i pastanaga  
**Hamburguesa\*** vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13

**Macarrons#** al pesto  
Truita de **formatge\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

31

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

7

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

14

Arròs vaporitzat amb verdures i **formatge\***  
Peix blanc\*\* a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

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

28

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

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al **curri\***  
logurt natural ECO sense sucre

8

**DUOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
Patates xip  
Fruita

15

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

29

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

2

**Espaguetis#** a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

**ÀPAT DE CARNES TOLTES**  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i oliv  
**Crema\*** de xocolata

16

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc\***  
Fruita

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més



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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

29

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

5

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

12

Festa

19

Coliflor i patata  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

30

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

**# Producte especial sense gluten**

6

Purè de carbassa i pastanaga  
**Hamburguesa\*** vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13

**Macarrons#** al pesto  
Truita de **formatge\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

31

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

7

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

14

Arròs vaporitzat amb verdures i **formatge\***  
Peix blanc\*\* a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

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

28

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

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al **curri\***  
logurt natural ECO sense sucre

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates xip  
Fruita

15

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

29

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

2

**Espaguetis#** a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olive  
**Crema\*** de xocolata

16

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc\***  
Fruita

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, Bacallà, 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

**29**  
S'utilitza pasta de blat de moro i Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

**5**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**12**  
**Festa**

**19**  
Coliflor i patata  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**26**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

**30**  
**\*Plat o producte sense gluten, lactosa ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte. Revisar etiquetatge producte.**

**# Producte especial sense gluten ni lactosa.**

**6**  
Purè de carbassa i pastanaga  
**Hamburguesa vegetal de llegums\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**13**  
**Macarrons# al pesto\***  
(amb **formatge#**)  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**20**  
Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**27**  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

**31**  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

**7**  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**14**  
Arròs vaporitzat amb verdures i **formatge#**  
Peix blanc\*\* a **l'andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**21**  
**Espaguetis# amb bolonyesa de soja texturitzada sense gluten#**  
**Hamburguesa vegetal de llegums\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**28**  
Bròquil amb patata  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

**1**  
Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

**8**  
**DUOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
Patates xip  
Fruita

**15**  
Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

**22**  
Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

**29**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

## DIVENDRES

**2**  
**Espaguetis#** a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**9**  
**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
**Crema de soja sabor amb xocolata#**

**16**  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**23**  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita

**1**



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

29  
**S'utilitza pasta d'Arròs vaporitzat.**  
**Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.**

5  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12  
Festa

19  
Coliflor i patata  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

30  
**\*Plat o producte sense gluten, PLV, mel ni melasses.**  
**# Producte especial sense gluten, PLV, mel ni melasses.**

6  
Purè de carbassa i pastanaga  
**Hamburguesa\*** vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13  
**Macarrons#** al pesto  
(sense formatge ni làctics)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20  
Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

27  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

31  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

7  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

14  
Arròs vaporitzat amb verdures  
(sense formatge)  
Peix blanc\*\* a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de soja  
**texturitzada sense gluten#**  
(sense formatge)  
**Hamburguesa\*** vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

28  
Bròquil amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
**logurt de soja#**

8  
**DUJOS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
Patates xip  
Fruita

15  
Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
**logurt de soja#**

22  
Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt de soja#**

29  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
**logurt de soja#**

## DIVENDRES

2  
**Espaguetis#** a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9  
**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
**Crema de soja amb xocolata#**

16  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
(sense formatge fresc)  
Fruita

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò 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

**29**  
**\*Plat o producte sense porc, cigrons ni mongeta seca ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

**5**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**12**  
Festa

**19**  
Gratinat de coliflor i patata  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**26**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

DIMARTS

**30**  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

**6**  
Purè de carbassa i pastanaga  
Hamburguesa **vegetal\*** de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**13**  
Macarrons al pesto  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**20**  
Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**27**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

DIMECRES

**31**  
**7**  
Espinacs amb patata  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**14**  
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**21**  
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Hamburguesa **vegetal\*** de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**28**  
Bròquil amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

DIJOUS

**1**  
Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
logurt natural ECO sense sucre

**8**  
**DUOUS GRAS**  
Patates saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates xip  
Fruita

**15**  
Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
logurt natural ECO sense sucre

**22**  
Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**29**  
Crema de carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

**2**  
Espaguetis a la italiana  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**9**  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i oliv  
Crema de xocolata

**16**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**23**  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

**1**



CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, Bacallà, 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

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

5

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

12

Festa

19

Gratinat de coliflor i patata  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

6  
Purè de carbassa i pastanaga  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13

Macarrons al pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

Llenties estofades amb hortalisses  
Salsitxes vegetals  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

7  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

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

28

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

1

Espinacs amb patata  
Daus de tofu al curri  
Iogurt natural ECO sense sucre

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Salsitxes vegetals a la planxa  
Patates xip  
Fruita

15

Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Iogurt natural ECO sense sucre

22

Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

29

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de tofu a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
Iogurt natural ECO sense sucre

2

Espaguetis a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i oliv  
Crema de xocolata

16

Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, 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

**\*\*Sense pèsols ni mongeta tendra  
\*Plat o producte sense llegums ni  
traces. Revisar l'etiquetatge del  
producte.**

**#Producte especial sense  
llegums.**

5

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

12

Festa

19

Gratinat de coliflor i patata  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de  
tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

### DIMARTS

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

6

Purè de carbassa i pastanaga  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13

**Macarrons\*** al pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

### DIMECRES

31

7  
Espinacs amb patata  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Arròs vaporitzat amb verdures\*\* i  
formatge  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

**Espaguetis\*** amb salsa de tomàquet  
casolana  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

28

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

### DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi amb **salsa de tomàquet\***  
Iogurt natural ECO sense sucre

8

**DUOUS GRAS**

Patates saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates xip  
Fruita

15

Bledes amb patata  
Estofat de pollastre  
Iogurt natural ECO sense sucre

22

Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

29

Crema de carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
Iogurt natural ECO sense sucre

### DIVENDRES

2

**Espaguetis\*** a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**

**Macarrons\*** amb salsa de tomàquet\*\*  
Pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam i oli  
Crema de xocolata

16

Patates estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

1



### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més



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

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

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

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

**5**  
 Arròs vaporitzat amb tomàquet  
 Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

**12**  
 Festa

**19**  
 Coliflor i patata  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

**26**  
 Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
 Peix blau\*\* al forn  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

## DIMARTS

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

**6**  
 Puré de carbassa i pastanaga  
**Hamburguesa\*** vegetal de tofu i xampinyons  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

**13**  
 Macarrons al pesto (amb **formatge#**)  
 Truita de **formatge#**  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

**20**  
 Arròs vaporitzat amb xampinyons  
 Truita francesa  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

**27**  
 Lenties estofades amb hortalisses  
 Pollastre a l'allada  
 Amanida d'enciam i germinats  
 Fruita

## DIMECRES

**31**  
 Cigrons estofats amb espinacs  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 Fruita

**14**  
 Arròs vaporitzat amb verdures i **formatge#**  
 Peix blanc\*\* a l'**andalusa\*** casolans  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

**21**  
 Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada (**sense formatge**)  
**Hamburguesa vegetal\***  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

**28**  
 Bròquil amb patata  
 Truita de **formatge#**  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

## DIJOUS

**1**  
 Espinacs amb patata  
 Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

**8**  
**DIJOUS GRAS**  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
 Patates xip  
 Fruita

**15**  
 Mongeta tendra amb patata  
 Estofat de pollastre  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

**22**  
 Crema de pastanaga  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

**29**  
 Cigrons estofats amb carbassa  
 Daus de gall dindi a l'orenga  
 Xampinyons saltejats  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

## DIVENDRES

**2**  
 Espaguetis a la italiana  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

**9**  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
 Macarrons amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
 Amanida d'enciam i olive  
**Crema de soja amb xocola**

**16**  
 Lenties estofades amb hortalisses  
 Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\***  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

**23**  
 Cigrons estofats amb hortalisses  
 Pollastre rostit  
 Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
 Fruita

**1**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
 Pasta  
 Pa blanc integral tots els dies  
 Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
 esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

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

**5**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**6**  
Purè de carbassa i pastanaga  
**Hamburguesa\*** vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**7**  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**1**  
Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
**logurt de soja#**

**2**  
Espaguetis a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



**12**  
Festa

**13**  
Macarrons al **pesto\***  
(sense formatge ni làctics)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**14**  
Arròs vaporitzat amb verdures  
(sense formatge)  
Peix blanc\*\* a l'**andalusa\*** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**8**  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
Patates xip  
Fruita

**9**  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
**Crema de soja amb xocolata#**

**19**  
Coliflor i patata  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**20**  
Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**21**  
Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada  
(sense formatge)  
**Hamburguesa vegetal\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**15**  
Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
**logurt de soja#**

**16**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**26**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**27**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

**28**  
Bròquil amb patata  
Truita a la francesa  
(sense formatge)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**22**  
Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt de soja#**

**23**  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
(sense formatge fresc)  
Fruita

**29**  
Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
**logurt de soja#**

**1**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò 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

<sup>29</sup>  
**\*Plat o producte sense PLV, llegums, fruits secs ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

**# Producte especial sense PLV, llegums ni fruits secs**

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

<sup>12</sup>  
Festa

<sup>19</sup>  
Coliflor i patata  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

<sup>26</sup>  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

<sup>30</sup>  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

<sup>6</sup>  
Purè de carbassa i pastanaga  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

<sup>13</sup>  
**Macarrons\*** al **pesto\***  
(sense formatge ni làctics)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

<sup>20</sup>  
Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

<sup>27</sup>  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

<sup>31</sup>  
<sup>7</sup>  
Espinacs amb patata  
Truita de patates  
Amanida d'enciam  
(sense pipes de gira-sol)  
Fruita

<sup>14</sup>  
Arròs vaporitzat amb verdures  
(sense pèsols, formatge ni làctics)  
Peix blanc\*\* a l'**andalusa\*** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

<sup>21</sup>  
**Espaguetis blancs\*** amb salsa de tomàquet casolana  
(sense formatge)  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

<sup>28</sup>  
Bròquil amb patata  
Truita a la francesa  
(sense formatge)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

<sup>1</sup>  
Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
**logurt de cabra#**

<sup>8</sup>  
**DJOUVS GRAS**  
Patates saltejades saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates xip  
Fruita

<sup>15</sup>  
Bledes amb patata  
Estofat de pollastre  
**logurt de cabra#**

<sup>22</sup>  
Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt de cabra#**

<sup>29</sup>  
Crema de carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
**logurt de cabra#**

## DIVENDRES

<sup>2</sup>  
**Espaguetis blancs\*** a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

<sup>9</sup>  
**ÀPAT DE CARN ESTOLTES**  
**Macarrons\*** amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt de cabra#**

<sup>16</sup>  
Patates estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

<sup>23</sup>  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
(sense formatge fresc)  
Fruita

<sup>1</sup>



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, Bacallà, 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

\*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.

5

Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

Festa

19

Gratinat de coliflor i patata  
Salsitxes de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Salsitxes d'au al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

6  
Purè de carbassa i pastanaga  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13

Macarrons al pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

7  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Escalaopa casolana# de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

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

28

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

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi al curri  
Iogurt natural ECO sense sucre

8

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc  
Patates xip  
Fruita

15

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
Iogurt natural ECO sense sucre

22

Crema de pastanaga  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

29

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
Iogurt natural ECO sense sucre

2

Espaguetis a la italiana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga

9

ÀPAT DE CARNESTOLTES  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Croquetes de mill#  
Amanida d'enciam i ol  
Crema de xocolata

16

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi amb salsa de verdures\*  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org





## DILLUNS

**\*\*Plat o producte sense gluten, PLV, soja ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

**# Producte especial sense gluten, PLV ni soja.**

**\*Fruita permesa:** albercoc, kiwi, taronja, poma verda, fruits del bosc, cireres, mandarina i llimona.

5

**Quinoa\*** amb verdures sofregides (sense patata)

Pollastre a la planxa

Amanida d'enciam i blat de moro

**Fruita\***

12

Festa

19

Coliflor (sense patata)

Carn magra de vedella

Amanida d'enciam i pastanaga

**Fruita\***

26

**Macarrons#** amb sofregit de tomàquet

**Salsitxes\*** d'au al forn

Amanida d'enciam i pastanaga

**Fruita\***

## DIMARTS

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.**

6

Purè de pastanaga (sense carbassa)

**Hamburguesa\*** vegetal de cigrons

Amanida d'enciam i pastanaga

**Fruita\***

13

**Macarrons#** al pesto\* (sense formatge ni làctics)

Carn d'au a la planxa

Amanida d'enciam i olives

**Fruita\***

20

**Quinoa\*** saltejada amb xampinyons i ceba

**Salsitxes d'au\*** al forn/planxa

Amanida d'enciam i olives

**logurt Alpro de Coco#**

27

**Llenties\*** estofades amb hortalisses

Pollastre a l'allada

Amanida d'enciam i **germinats\***

**logurt Alpro de Coco#**

## DIMECRES

31

7

Cigrons estofats amb espinacs

**Salsitxes\*** d'au

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

**logurt Alpro de Coco#**

14

**Quinoa\*** saltejada amb verdures (sense patata)

**Escalaopa casolana#** de vedella

Amanida d'enciam i pastanaga

**logurt Alpro de Coco#**

21

**Espaguetis#** amb salsa de tomàquet casolana

(sense formatge)

**Hamburguesa\*** vegetal de cigrons

Amanida d'enciam i pastanaga

**Fruita\***

28

Bròquil (sense patata)

Bistec de vedella a la planxa

Amanida d'enciam i olives

**Fruita\***

## DIJOUS

1

Espinacs amb oli d'oliva

Gall dindi a la planxa condimentat amb

**curri\***

**logurt Alpro de Coco#**

8

**DUOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert

Carn magra de vedella a la planxa

Amanida d'enciam

**Fruita\***

15

Mongeta tendra (sense patata)

Estofat de pollastre

**logurt Alpro de Coco#**

22

Crema de pastanaga (sense patata)

Bistec de vedella a la planxa

Amanida d'enciam

(sense remolatxa)

**logurt Alpro de Coco#**

29

Cigrons estofats

(sense carbassa)

Daus de gall dindi a l'orenga

Xampinyons saltejats

**logurt Alpro de Coco#**

## DIVENDRES

2

**Espaguetis#** a la italiana

Carn d'au a la planxa

Amanida d'enciam i pastanaga

**Fruita\***

9

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**

**Macarrons#** amb salsa de tomàquet

(sense formatge ni làctics)

Pollastre a l'orenga

Amanida d'enciam i olives

**logurt Alpro de Coco#**

16

**Llenties\*** estofades amb hortalisses

Daus de gall dindi amb **salsa de**

**verdures\***

Amanida d'enciam

(sense remolatxa)

**Fruita\***

23

Cigrons estofats amb hortalisses

Pollastre rostit

Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)

**Fruita\***

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més



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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

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

**\*\*Adaptar i oferir segons tol·lerància individual, d'acord amb pauta mèdica.**

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

# Producte especial sense lactosa.

5

Arròs **blanc** vaporitzat amb tomàquet casolà  
Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita del temps\***

12

Festa

19

Coliflor\*\* i patata  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam  
(sense pastanaga)  
**Fruita del temps\***

26

Arròs **blanc** vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam  
(sense pastanaga)  
**Fruita del temps\***

## DIMARTS

\***FRUITA LIMITADA (6/2/dia):** Mandarina, albercoc, prèsec, maduixa, mango, taronja, plàtan síndria, meló, pinya natural, 20g de fruits secs

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

6

Purè de carbassó  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam  
(sense pastanaga)  
**Fruita del temps\***

13

Macarrons **blancs** al pesto d'alfàbrega (amb **formatge#**)  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

20

Arròs **blanc** vaporitzat amb xampinyons  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

27

Llenties\*\* (**limitar quantitat**) estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
**Fruita del temps\***

## DIMECRES

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

7

Espinacs amb patata  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol\***  
**Fruita del temps\***

14

Arròs **blanc** vaporitzat amb verdures\* i **formatge#**  
Peix blanc\*\* a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam  
(sense pastanaga)  
**Fruita del temps\***

21

Espaguetis **blancs** amb salsa de tomàquet casolana  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam  
(sense pastanaga)  
**Fruita del temps\***

28

Bròquil amb patata  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

## DIJOUS

1  
Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
**logurt natural ECO sense sucre#**

8

**DIJOUS GRAS**  
Patates saltejades amb all i julivert  
Carn magra a la planxa  
Patates xip  
**Fruita del temps\***

15

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

22

**Crema\*** de carbassó  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactos**

29

**Crema\*** de carbassó  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactos**

## DIVENDRES

2  
Espaguetis **blancs** a la italiana amb sofregit casolà  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam  
(sense pastanaga)  
**Fruita del temps\***

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Macarrons amb salsa de tomàquet\*  
Pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactos**

16

Llenties\*\* (**limitar quantitat**) estofades amb hortalisses\*  
Peix blanc\*\* amb verdures\*  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\***

23

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit (sofregit casolà)  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
**Fruita del temps\***

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org





## DILLUNS

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

5

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

12

Festa

19

Coliflor i patata  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

## DIMARTS

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

6

Purè de carbassa i pastanaga  
**Hamburguesa vegetal\*** de cigrons (sense soja)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

13

**Macarrons#** al pesto (sense formatge ni làctics)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

20

Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

27

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i **germinats\***  
**Fruita\***

## DIMECRES

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

7

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

14

Arròs vaporitzat amb **verduretes\*** (sense formatge)  
Peix blanc\*\* a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

21

**Espaguetis#** amb salsa de tomàquet casolana (sense formatge)  
**Hamburguesa vegetal\*** de cigrons (sense soja)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

28

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

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
**logurt Alpro de Coco#**

8

**DUOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Botifarra\*** de porc  
Patates xip  
**Fruita\***

15

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de pollastre  
**logurt Alpro de Coco#**

22

Crema de pastanaga  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt Alpro de Coco#**

29

Cigrons estofats amb carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
**logurt Alpro de Coco#**

## DIVENDRES

2

**Espaguetis#** a la italiana  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt Alpro de Coco#**

16

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\*** (sense albergínia)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

23

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre **rostit\***  
Amanida d'enciam (sense formatge)  
**Fruita\***

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò 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

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

5

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

12

Festa

19

Coliflor i patata  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

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

6

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

13

Macarrons al pesto  
(sense formatge ni làctics)  
Carn d'au a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

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

27

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

31

Espinacs amb patata  
**Salsitxes\*** d'au  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

14

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

21

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet casolana  
**Hamburguesa\* vegetal** de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

28

Bròquil amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIJOUS

1

Espinacs amb patata  
Gall dindi a la planxa condimentat amb **curri\***  
Fruita

8

**DUOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Carn magra de vedella a la planxa  
Patates xip  
Fruita

15

Bledes amb patata  
Estofat de pollastre  
Fruita

22

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

29

**Crema\*** de carbassa  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Xampinyons saltejats  
Fruita

## DIVENDRES

2

Espaguetis a la italiana  
Carn d'au a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16

Patates estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verdures\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

23

Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
(sense formatge fresc)  
Fruita

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

29  
\*Administrar els triturats amb xeringa, segons pauta mèdica.

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

5  
Triturat d'arròs (160g) amb peix blanc (100g) i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

30  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

6  
Triturat de carbassa i pastanaga amb Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons (75g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

31  
7  
Triturat de cigrons (160g) amb espinacs i ou (60g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

1  
Triturat de patata (100g) amb verdures i gall dindi (75g)  
\*\*\*  
logurt natural ECO sense sucre

2  
Triturat de pasta (100g) amb ou (60g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

12  
Festa

13  
Triturat de pasta (100g) amb ou (60g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

14  
Triturat d'arròs (160g) amb peix blanc (100g) i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

15  
Triturat de patata (100g) amb verdures i pollastre (75g)  
\*\*\*  
logurt natural ECO sense sucre

16  
Triturat de lenties (160g) i verdures amb peix blanc (100g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

19  
Triturat de patata (100g) amb verdures i salsitxes de porc (75g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

20  
Triturat d'arròs (160g) amb xampinyons i ou (60g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

21  
Triturat de pasta (100g) amb hamburguesa vegetal (75g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

22  
Triturat de patata (100g) amb verdures i peix fresc (100g)  
\*\*\*  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Triturat de cigrons (160g) amb verdures i pollastre (75g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

26  
Triturat d'arròs (160g) amb salsa de tomàquet i peix blau (100g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

27  
Triturat de lenties (160g) i verdures amb pollastre (75g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

28  
Triturat de patata (100g) amb verdures i ou (60g)  
\*\*\*  
Triturat de fruites

29  
Triturat de cigrons (160g) amb carbassa i gall dindi (75g)  
\*\*\*  
logurt natural ECO sense sucre

1



## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org

