

## DILLUNS

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

**8**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà  
Peix blanc\*\* al forn  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt **desnatat** natural sense sucre

**15**  
Escudella barrejada (brou vegetal)  
Gallindi a la planxa condimentat amb curri  
Amanida d'enciam i tall petit de formatge fresc  
Fruita

**22**  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**29**  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

**2**  
Festa

**9**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**16**  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

**23**  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**30**  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

**3**  
Festa

**10**  
Purè de verdures  
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i trossos de carn  
Fruita

**17**  
Arròs amb xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**24**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**31**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates al caliu  
Fruita

## DIJOUS

**4**  
Festa

**11**  
Espaguetis a la italliana (sofregit casolà)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

**18**  
Espaguetis integrals amb alfàbrega  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt **desnatat** natural sense sucre

**25**  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat al forn/planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt **desnatat** natural sense sucre

**1**

## DIVENDRES

**5**  
Festa

**12**  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**19**  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita a la francesa amb patata al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**26**  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Bistec de vedella planxa  
Guarnició jardineria  
Fruita

**2**

## 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

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

**2**  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

**3**  
Festa

**4**  
Festa

**5**  
Festa

**8**  
**Arròs (90g)** vaporitzat amb tomàquet casolà  
**Peix blanc\*\*** al forn/planxa (120g)  
Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt **desnatat** natural sense sucre

**9**  
**Lenties (80g)** estofades amb hortalisses  
**Truita** a la francesa (100g d'ou)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**10**  
Purè de verdures  
**Macarrons (90g)** amb salsa de tomàquet casolana i trossets de **carn (100g)**  
Fruita

**11**  
**Espaguëtis (90g)** a la italliana (sofregit casolà)  
**Peix blanc\*\*** al forn/planxa (120g)  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

**12**  
Bledes amb **patata (100g)**  
**Hamburguesa vegetal (80g)**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**15**  
Escudella barrejada ( amb 40g de cigrò i 40g de mongeta, brou vegetal i **pasta (90g)**  
**Gallindi (100g)** a la planxa condimentat amb curri  
Amanida d'encima i tall petit de formatge fresc  
Fruita

**16**  
**Patates (100g)** guisades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\*** al forn/planxa (120g)  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

**17**  
**Arròs (90g)** amb xampinyons  
**Pollastre (100g)** al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**18**  
**Espaguëtis (90g)** amb alfàbrega  
**Peix blanc\*\*** al forn/planxa (120g)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt **desnatat** natural sense sucre

**19**  
**Cigrons (80g)** saltejats amb all i pebre vermell  
**Truita** a la francesa (100g d'ou) amb **patata** al forn (100g)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**22**  
Mongeta tendra amb **patata (100g)**  
**Pollastre (100g)** al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**23**  
**Macarrons (90g)** a la bolonyesa de **de soja texturitzada (80g)** (salsa tomàquet i sofregit casolà)  
**Hamburguesa vegetal (80g)**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**24**  
**Arròs (90g)** vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
**Truita** a la francesa (100g d'ou)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**25**  
Sopa de brou vegetal amb **pasta (90g)**  
**Peix fresc de mercat (120g)**  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt **desnatat** natural sense sucre  
**SENSE PA**

**26**  
**Mongetes blanques (80g)** estofades amb hortalisses  
**Bistec de vedella (100g)** a la planxa  
Guarnició jardineria  
Fruita

**29**  
**Arròs (90g)** vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
**Truita** a la francesa (100g d'ou)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**30**  
**Cigrons (80g)** saltejats amb verdures  
**Pit de pollastre (100g)** a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**31**  
**Lenties (80g)** estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\*** al forn/planxa (120g)  
**Patata** al caliu(100g)  
Fruita

**1**

**2**

## 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

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

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

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà  
Peix blanc\*\* al forn  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt desnatat natural sense lactosa#**

9  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

10  
Purè de verdures  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn blanca  
Fruita

11  
**Espaguetis#** a la italliana (sofregit casolà)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

12  
Bledes amb patata  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

15  
Escudella barrejada (brou vegetal, amb **pasta#**)  
Galldindi a la planxa **condimentat amb curri\***  
Amanida d'encima i tall petit de **formatge#** fresc  
Fruita

16  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

17  
Arròs amb xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18  
**Espaguetis#** amb alfàbrega  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt desnatat natural sense lactosa#**

19  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita a la francesa amb patata al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**Macarrons#** amb bolonyesa de **soja texturitzada sense gluten#**  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

25  
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
Peix fresc de mercat al forn/planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt desnatat natural sense lactosa#**

26  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Bistec de vedella planxa  
Guarnició jardineria  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates al caliu  
Fruita

1

2

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

1  
**\*Plat o producte sense gambes**

2  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blau\*, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

3  
Festa

4  
Festa

5  
Festa

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà  
**Peix blanc\*\* (Rap\*)** al forn  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt desnatat natural sense sucre

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

10  
Puré de verdures  
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn blanca  
Fruita

11  
Espaguetis a la italliana (sofregit casolà)  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

12  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

15  
Escudella barrejada (brou vegetal)  
Galldindi a la planxa condimentat amb curri  
Amanida d'enciam i tall petit de formatge fresc  
Fruita

16  
Patates guisades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (Rap\*)** al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)  
Fruita

17  
Arròs amb xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18  
Espaguetis integrals amb alfàbrega  
**Peix blanc\*\* (Fogoner\*)** al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt desnatat natural sense sucre

19  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa amb patata al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

25  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
**Peix fresc de mercat (Rap\*)** al forn/planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt desnatat natural sense sucre

26  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Bistec de vedella planxa  
Guarnició jardineria  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31  
Llenties estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

1

2

## 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

1

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

2  
**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt **grec** natural

9

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

10

Purè de verdures  
Canelons de carn gratinats  
Fruita

11

Espaguetis a la italiana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

12

Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

15

Escudella barrejada (brou vegetal)  
Gallindi al curri  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17

Rissoto de xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Espaguetis integrals al pesto  
Tiretes de peix blanc casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt **grec** natural

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23

Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

25

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt **grec** natural

26

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

29

Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31

Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

1

2

## 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

**1**  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

**2**  
Festa

**3**  
Festa

**4**  
Festa

**5**  
Festa

**8**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
Iogurt natural ECO sense sucre

**9**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**10**  
Purè de verdures  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

**11**  
Espaguetis a la italliana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**12**  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**15**  
Escudella barrejada (brou vegetal)  
Gallindi al curri  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

**16**  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**17**  
Rissoto de xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**18**  
Espaguetis integrals al pesto  
Tiretes de peix blanc casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt natural ECO sense sucre

**19**  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**22**  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**23**  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**24**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**25**  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Iogurt natural ECO sense sucre

**26**  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

**29**  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**30**  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**31**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

**1**

**2**

## 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)

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

1  
\*Plat o producte sense calamar ni gambes. Revisar etiquetatge.

2  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

3  
Festa

4  
Festa

5  
Festa

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

10  
Puré de verdures  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

11  
Espaguetis a la italliana  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

12  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

15  
Escudella barrejada (brou vegetal)  
Galldindi al curri  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
Patates guisades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (Rap\*)** al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Rissoto de xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18  
Espaguetis integrals al pesto  
**Fogoner\*** arrebossat casolà  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

25  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat (**Rap\***)  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

26  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31  
Llenties estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

1

2

## 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

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.

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

# Producte especial sense gluten

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

4

Festa

5

Festa

8

Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

◆ **Lenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

10

Purè de verdures  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn  
Fruita

11

◆ **Espaguetis#** a la italiana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

12

Bledes amb patata  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

15

◆ Escudella barrejada (brou vegetal, amb **pasta#**)  
Gallindi al curri  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16

◆ Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17

◆ Rissoto de xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

◆ **Espaguetis#** al pesto  
**Tiretes#** de peix blanc **casolanes#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

19

◆ Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

◆ Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23

◆ **Macarrons#** amb bolonyesa de **soja texturitzada sense gluten#** Formatge ratllat  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

◆ Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

25

◆ Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

26

◆ Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
Fruita

29

◆ Arròs vaporitzat amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

◆ Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31

◆ **Lenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

1

2

## 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

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.

8

Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
Iogurt natural ECO sense sucre

15

Escudella barrejada (brou vegetal, amb **pasta#**)  
Galldindi al curri  
Amanida d'encima i formatge fresc  
Fruita

22

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

29

Arròs vaporitzat amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

2

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

9

**Lenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16

Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

23

**Macarrons#** amb bolonyesa de **soja texturitzada sense gluten#** Formatge ratllat  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30

Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

3

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

10

Purè de verdures  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn  
Fruita

17

Rissoto de xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

31

**Lenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

4

**Festa**

11

**Espaguetis#** a la italiana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

18

**Espaguetis#** al pesto  
**Tiretes#** de peix blanc **casolanes#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt natural ECO sense sucre

25

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Iogurt natural ECO sense sucre

1

5

**Festa**

12

Bledes amb patata  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
Fruita

2

## 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

**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.

**8**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt natural sense lactosa#**

**15**  
Escudella barrejada (brou vegetal, amb pasta#)  
Galldindi **condimentat amb curri\***  
Amanida d'encima i **formatge#** fresc  
Fruita

**22**  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**29**  
Arròs vaporitzat amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**  
Truita de **gall dindi\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

**2**  
**Festa**  
\*Plat o producte sense gluten, lactosa ni traces. Consultar l'etiquetatge del producte. Revisar etiquetatge producte.  
# Producte especial sense gluten ni lactosa.

**9**  
**Lenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita de **formatge sense lactosa#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**16**  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**23**  
**Macarrons#** amb bolonyesa de **soja texturitzada sense gluten#**  
**Formatge#** ratllat  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**30**  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

**3**  
**Festa**  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix i blat, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

**10**  
Puré de verdures  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn  
Fruita

**17**  
Arròs amb xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**24**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**31**  
**Lenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

## DIJOUS

**4**  
**Festa**

**11**  
**Espaguetis#** a la italiana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**18**  
**Espaguetis#** al pesto (amb **formatge#**)  
**Tiretes#** de peix blanc **casolanes#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt natural sense lactosa#**

**25**  
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt natural sense lactosa#**

**1**

## DIVENDRES

**5**  
**Festa**

**12**  
Bledes amb patata  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**19**  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**26**  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
Fruita

**2**

## 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

**1**  
S'utilitza pasta d'Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

**2**  
\*Plat o producte sense gluten, PLV, mel ni melasses.  
# Producte especial sense gluten, PLV, mel ni melasses.

**3**  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

**4**  
Festa

**5**  
Festa

**8**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt Alpro de Coco#**

**9**  
**Lenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**10**  
**Puré\*** de verdures  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn  
Fruita

**11**  
**Espaguetis#** a la italliana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**12**  
Bledes amb patata  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**15**  
Escudella barrejada (brou vegetal, amb pasta#)  
Galldindi **condimentat amb curri\***  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
Fruita

**16**  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**17**  
Arròs amb xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**18**  
**Espaguetis#** al pesto  
(sense formatge ni làctics)  
**Tiretes#** de peix blanc **casolanes#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt Alpro de Coco#**

**19**  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**22**  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**23**  
**Macarrons#** amb bolonyesa de soja **texturitzada sense gluten#**  
(sense formatge ni làctics)  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**24**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**25**  
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt Alpro de Coco#**

**26**  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Llom a la planxa a la jardineria  
Fruita

**29**  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja sense gluten#  
Truita de **gall dindi\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**30**  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**31**  
**Lenties\*** estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

1

2

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

**1**  
\*Plat o producte sense porc, cigrons ni mongeta seca ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.

**2**  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

**3**  
Festa

**4**  
Festa

**5**  
Festa

**8**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

**9**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**10**  
Puré de verdures  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

**11**  
Espaguetis a la italliana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**12**  
Bledes amb patata  
**Hamburguesa vegetal\***  
(sense cigró ni mongeta seca)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**15**  
Sopa de pasta (brou vegetal, sense llegums: cigró ni mongeta)  
Gallindi al curri  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

**16**  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**17**  
Rissoto de xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**18**  
Espaguetis integrals al pesto  
Tiretes de peix blanc casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

**19**  
Patates saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**22**  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**23**  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
**Hamburguesa vegetal\***  
(sense cigró ni mongeta seca)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**24**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**25**  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

**26**  
Patates estofades amb hortalisses  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

**29**  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**30**  
Saltejat de verdures de temporada  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**31**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

**1**

**2**

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

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

**8**  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
Iogurt natural ECO sense sucre

**9**  
Festa

**10**  
Festa

**11**  
Festa

**12**  
Festa

**15**  
Escudella barrejada (brou vegetal)  
Tofu al curri  
Amanida d'encima i formatge fresc  
Fruita

**16**  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**17**  
Rissoto de xampinyons  
Truita a la francesa amb orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**18**  
Espaguetis integrals al pesto  
Tiretes de peix blanc casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt natural ECO sense sucre

**19**  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**22**  
Mongeta tendra amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**23**  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**24**  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**25**  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Iogurt natural ECO sense sucre

**26**  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Mandonguilles vegetals a la jardineria  
Fruita

**29**  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**30**  
Cigrons saltejats amb verdures  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**31**  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

**1**

**2**

## 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)

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

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

#Producte especial sense llegums.

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Croquetes de mill  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

15  
Sopa de pasta (brou vegetal, sense llegums: ni cigrò ni mongeta)  
Gallindi al curri  
Amanida d'encima i formatge fresc  
Fruita

22  
Espinacs\*\* amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb verdures\*\* (sense salsa de soja)  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

2  
Festa  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

9  
Patates estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

23  
Macarrons amb salsa de tomàquet\*  
Formatge ratllat  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30  
Saltejat de verdures\*\* de temporada  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

3  
Festa

10  
Purè de verdures\*\*  
Macarrons amb salsa de tomàquet i trossets de carn (sense formatge ni làctics)  
Fruita

17  
Rissoto\*\* de xampinyons (sense pèsols)  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

31  
Patates estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

4  
Festa

11  
Espaguetis blancs a la italiana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

18  
Espaguetis blancs al pesto  
Tiretes de peix blanc casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

25  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats\*  
logurt natural ECO sense sucre

1

5  
Festa

12  
Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19  
Patates saltejades amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Patates estofades amb hortalisses  
Bistec de vedella a la planxa amb guarnició amb pastanaga baby  
Fruita

2

## 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

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

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

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt natural sense lactosa#**

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

10  
Purè de verdures  
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn **gratinats amb formatge#**  
Fruita

11  
Espaguetis a la italiana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

12  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

15  
Escudella barrejada (brou vegetal)  
Gall dindi **condimentat amb curri\***  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
Fruita

16  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Arròs amb xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18  
Espaguetis integrals al pesto (amb **formatge#**)  
**Tiretes** de peix blanc **casolanes\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt natural sense lactosa#**

19  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
**Formatge#** ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

25  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt natural sense lactosa#**

26  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Truita de **gall dindi\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

1

2

## 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

**\*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.**

8  
 Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
 Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt de soja#**

9  
 Llenties estofades amb hortalisses  
 Truita a la francesa  
 (sense formatge ni làctics)  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

10  
**Puré\*** de verdures  
 Macarrons amb salsa de tomàquet i trossets de **carn blanca\***  
 (sense formatge ni làctics)  
 Fruita

11  
 Espaguetis a la italliana  
 Peix blanc\*\* amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 Fruita

12  
 Bledes amb patata  
 Hamburguesa vegetal  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

15  
 Escudella barrejada (brou vegetal)  
 Galldindi **condimentat amb curri\***  
 Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
 Fruita

16  
 Patates guisades amb hortalisses  
 Peix blanc\*\* al forn  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 Fruita

17  
 Arròs amb xampinyons  
 Pollastre al forn amb llimona  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

18  
 Espaguetis integrals al pesto  
 (sense formatge ni làctics)  
**Tiretes** de peix blanc **casolanes\***  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt de soja#**

19  
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

22  
 Mongeta tendra amb patata  
 Pollastre al forn  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

23  
 Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
 (sense formatge ni làctics)  
 Hamburguesa vegetal  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

24  
 Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
 Truita a la francesa  
 (sense formatge ni làctics)  
 Amanida d'enciam i poma  
 Fruita

25  
 Sopa de brou vegetal amb fideus  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida d'enciam i germinats  
**logurt de soja#**

26  
 Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
 Mandonguilles vegetals a la jardineria  
 Fruita

29  
 Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
 Truita de **gall dindi\***  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

30  
 Cigrons saltejats amb verdures  
 Pit de pollastre **arrebossat\***  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

31  
 Llenties estofades amb hortalisses  
 Peix blanc\*\* al forn/planxa  
 Patates xips  
 Fruita

1

2

## 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

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

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

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

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet casolà  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt de cabra#**

15  
Sopa de pasta (brou vegetal, sense llegums: ni cigró ni mongeta)  
Gall dindi **condimentat amb curri\***  
Amanida d'encima (sense formatge ni làctics)  
Fruita

22  
Espinacs\*\* amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb **verduretes\*\*** (sense salsa de soja)  
Truita de **gall dindi\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9  
Patates estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
Fruita

23  
Macarrons amb **salsa de tomàquet\***  
Formatge ratllat  
**Hamburguesa\*** de vedella  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30  
Saltejat de **verduretes\*\*** de temporada  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

10  
Puré de **verdures\*\***  
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn  
(sense formatge ni làctics)  
Fruita

17  
**Rissoto\*\*** de xampinyons (sense pèsols)  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Truita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

31  
Patates estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

11  
Espaguetis blancs a la italiana (sofregit casolà)  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
Fruita

18  
Espaguetis blancs amb alfàbrega (sense formatge ni làctics)  
**Tiretes** de peix blanc **casolanes\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt de cabra#**

25  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i **germinats\***  
**logurt de cabra#**

1

12  
Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19  
Patates saltejades amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Patates estofades amb hortalisses  
Bistec de vedella a la planxa amb guarnició amb pastanaga baby  
Fruita

2

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

\*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.

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Croquetes de mill  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
Iogurt natural ECO sense sucre

15  
Escudella barrejada (brou vegetal)  
Gallindi al curri  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

2  
Festa

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

23  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

3  
Festa

10  
Purè de verdures  
Macarrons amb salsa de tomàquet i trossets de carn gratinats  
Fruita

17  
Rissoto de xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

31  
Llenties estofades amb hortalisses  
Llom a la planxa  
Patates xips  
Fruita

4  
Festa

11  
Espaguetis a la italiana  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

18  
Espaguetis integrals al pesto  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt natural ECO sense sucre

25  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Iogurt natural ECO sense sucre

1

5  
Festa

12  
Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

2

## 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)

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

1  
\*\*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. 8

Patates amb sofregit de tomàquet  
Croquetes de mill#  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt Alpro de Coco#

15  
Escudella barrejada (brou vegetal, amb pasta#)

Galldindi condimentat amb curri\*  
Amanida d'encima (sense formatge ni làctics)  
Fruita\*

22  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt Alpro de Coco#

29  
Patates amb verdures (sense salsa de soja)

Truita de gall dindi\*  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt Alpro de Coco#

2  
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 setmana logurt Alpro de Coco.

9  
Lenties\* estofades amb hortalisses  
Salsitxes\* d'au al forn (sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam \*  
Fruita\*

16  
Patates guisades amb hortalisses  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt Alpro de Coco#

23  
Macarrons# amb bolonyesa de soja texturitzada sense gluten# (sense formatge ni làctics)  
Carn magra de vedella  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

30  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre arrebossat#  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

3  
Festa

10  
Puré\* de verdures  
Macarrons# amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn  
Fruita\*

17  
Xampinyons saltejats  
Pollastre al forn amb llimona\*  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita\*

24  
Patates amb sofregit de tomàquet  
Salsitxes\* d'au al forn (sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam \*  
Fruita\*

31  
Lenties\* estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita\*

4  
Festa

11  
Espaguetis# a la italiana  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt Alpro de Coco#

18  
Espaguetis# al pesto (sense formatge ni làctics)  
Tiretes# de peix blanc casolanes#  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt Alpro de Coco#

25  
Sopa de brou vegetal amb fideus#  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats\*  
logurt Alpro de Coco#

1

5  
Festa

12  
Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

19  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Salsitxes\* d'au al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

26  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Bistec de vedella a la planxa a la jardineria  
Fruita\*

2

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

**EVITAR: productes processats 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.

\*FRUITA LIMITADA (1-2/dia): Mandarina, albercoc, prèsec, maduixa, mango, taronja, plàtan síndria, meló, fruita 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.

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

8 Arròs **blanc** vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt natural sense lactosa#**

9 Llenties\*\*(**limitar quantitat**) estofades amb hortalisses  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\***

10 Puré de verdures\*  
Macarrons **blancs** amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn **gratinats amb formatge#**  
**Fruita del temps\***

11 Espaguetis **blancs** a la italiana (sofregit casolà)  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol\*** (limitar quantitat)  
**Fruita del temps\***

12 Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

15 Sopa de **pasta blanca** (brou vegetal, sense llegums)  
Gallindi **condimentat amb curri\***  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
**Fruita del temps\***

16 Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol\*** (limitar quantitat)  
**Fruita del temps\***

17 Arròs **blanc** amb xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita del temps\***

18 Espaguetis **blancs** al pesto d'alfabrega (amb **formatge#**)  
**Tiretes** de peix blanc **casolanes\***  
Amanida d'enciam \*  
**logurt natural sense lactosa#**

19 Patates saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

22 Espinacs\* amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam \*  
**Fruita del temps\***

23 Macarrons **blancs** amb salsa de tomàquet casolana  
**Formatge#** ratllat  
Carn magra a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

24 Arròs **blanc** vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam \*  
**Fruita del temps\***

25 Sopa de brou vegetal amb fideus (**pasta blanca**)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt natural sense lactosa#**

26 Patates estofades amb hortalisses  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\***

29 Arròs **blanc** vaporitzat amb verdures\* (sense salsa de soja)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam \*  
**Fruita del temps\***

30 Cigrons saltejats amb verdures\*  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

31 Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
**Fruita del temps\***

1

2

## 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@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

**\*\*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.**

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

4  
Festa

5  
Festa

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
 Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt Alpro de Coco#**

9  
Llenties\* estofades amb hortalisses  
 Truita a la francesa  
 (sense formatge ni làctics)  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

10  
Puré\* de verdures\*  
**Macarrons#** amb salsa de tomàquet casolana i trossets de carn  
**Fruita\***

11  
**Espaguetis#** a la italiana  
 Peix blanc\*\* amb salsa verda  
 Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
**Fruita\***

12  
Bledes amb patata  
**Hamburguesa casolana de llegums\***  
 (sense soja)  
 Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

15  
Escudella barrejada (brou vegetal, amb pasta#)  
 Gallindi **condimentat amb curri\***  
 Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
**Fruita\***

16  
Patates guisades amb hortalisses  
 Peix blanc\*\* al forn  
 Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
**Fruita\***

17  
Arròs amb xampinyons  
 Pollastre al forn amb llimona  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

18  
**Espaguetis#** al pesto (sense formatge ni làctics)  
**Tiretes#** de peix blanc casolanes#  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt Alpro de Coco#**

19  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

22  
Mongeta tendra amb patata  
 Pollastre al forn  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

23  
**Macarrons#** amb tomàquet (sense formatge ni làctics)  
**Hamburguesa casolana de llegums\*** (sense soja)  
 Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
 Truita a la francesa  
 (sense formatge ni làctics)  
 Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

25  
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida d'enciam i **germinats\***  
**logurt Alpro de Coco#**

26  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
 Llom a la planxa a la jardineria  
**Fruita\***

29  
Arròs vaporitzat amb **verdures\*** (sense salsa de soja)  
 Truita de **gall dindi\***  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

30  
Cigrons saltejats amb **verdures\***  
 Pit de pollastre **arrebossat#**  
 Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

31  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
 Peix blanc\*\* al forn/planxa  
 Patates xips  
**Fruita\***

1

2

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

**\*\*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, ou, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

3  
Festa

4  
Festa

5  
Festa

8  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
Fruita

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
**Salsitxes d'au\*** al forn  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

10  
**Puré\* de verdures\***  
Macarrons amb salsa de tomàquet i trossets de carn  
(sense formatge ni làctics)  
Fruita

11  
Espaguetis a la italiana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

12  
Bledes amb patata  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

15  
**Escudella#** barrejada (brou vegetal, sense cigrons)  
Gall dindi **condimentat amb curri\***  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
Fruita

16  
Patates guisades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

17  
Arròs amb xampinyons  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18  
Espaguetis integrals al pesto  
(sense formatge ni làctics)  
**Tiretes** de peix blanc **casolanes#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Patates saltejades amb all i pebre vermell  
**Salsitxes d'au\*** al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
(sense formatge ni làctics)  
**Hamburguesa\*** de vedella  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Salsitxes d'au\*** al forn  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

25  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

26  
Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
**Mandonguilles\*** de vedella amb pastanaga baby  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb **verdures\*** i salsa de soja  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb **verdures\***  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Patates xips  
Fruita

1

2

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

**1**  
\*Administrar els triturats amb xeringa, segons pauta mèdica.

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

**2**  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

**3**  
Festa

**4**  
Festa

**5**  
Festa

**8**  
Triturat de **d'arròs (120g)** amb peix blanc (100g) i verdures  
\*\*\*  
logurt natural ECO sense sucre

**9**  
Triturat de **llenties (120g)** amb verdures i amb **ou (60g)**  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**10**  
Triturat de **pasta (120g)** amb verdures i **carn magra (75g)**  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**11**  
Triturat de **pasta (120g)** amb **peix blanc (100g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**12**  
Triturat de **patata (100g)** amb **hamburguesa vegetal (75g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**15**  
Triturat de **patata (100g)** amb **galldindi (75g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**16**  
Triturat de **patata (100g)** amb **peix fresc (100g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruita

**17**  
Triturat de **d'arròs (120g)** amb **pollastre (75g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruita

**18**  
Triturat de **pasta (120g)** amb **peix blanc (100g)** i verdures  
\*\*\*  
logurt natural ECO sense sucre

**19**  
Triturat de **patata (100g)** amb **ou (60g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**22**  
Triturat de **patata (100g)** amb verdures i **pollastre (75g)**  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**23**  
Triturat de **pasta (120g)** amb **hamburguesa vegetal (75g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**24**  
Triturat de **d'arròs (120g)** amb **ou (60g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**25**  
Triturat de **pasta (120g)** amb **peix blanc (100g)** i verdures  
\*\*\*  
logurt natural ECO sense sucre

**26**  
Triturat de **mongetes blanques (120g)** amb verdures i **carn magra (75g)**  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**29**  
Triturat de **d'arròs (120g)** amb **ou (60g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**30**  
Triturat de **cigrons (120g)** amb **pollastre (75g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**31**  
Triturat de **llenties (120g)** amb **peix blanc (100g)** i verdures  
\*\*\*  
Triturat de fruites

**1**

**2**

## 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

