

## DILLUNS

1  
Festa

## DIMARTS

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Pollastre a la planxa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

## DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIJOUS

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIVENDRES

5  
Macarrons a la napolitana (salsa casolana)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
Espaguetis amb alfàbrrega  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Purè de verdures  
Pollastre al forn  
Patata al caliu  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc  
Fruita

16  
Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada (salsa casolana)  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Purè de verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates al caliu  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa de lletres  
Vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol



24  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Calamars a la planxa amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb sofregit casolà  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org



## DILLUNS

1  
Festa

## DIMARTS

2  
**Arròs vaporitzat (90g)** amb salsa de tomàquet casolana  
**Pollastre (100g)** a la planxa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

## DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
**Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons (80g)**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIJOUS

4  
**Cigrons (80g)** estofats amb hortalisses  
**Truita a la francesa (100g d'ou)**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIVENDRES

5  
**Macarrons (90g)** a la napolitana (salsa casolana)  
**Peix blanc\*\* (120g)** al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
**Espaguetis (90g)** amb alfàbrrega  
**Truita a la francesa (100g d'ou)**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
**Llenties (80g)** estofades amb hortalisses  
**Daus de gall dindi (100g)** a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
**Arròs vaporitzat (90g)** amb verdures  
Bistec de vedella (100g) a la planxa  
Amanida de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Purè de verdures  
**Pollastre (100g)** al forn  
**Patata (100g)** al caliu  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

12  
**Mongetes blanques (80g)** estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (120g)** a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb **patata (100g)**  
Peix blanc\*\* (120g) al forn/planxa  
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc  
Fruita

16  
**Macarrons (90g)** amb bolonyesa de soja texturitzada (80g) (sofregit casolà)  
**Hamburguesa vegetal (80g)**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Purè de verdures  
**Truita a la francesa (100g d'ou)**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
**Arròs vaporitzat (90g)** saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat (120g)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

19  
**Cigrons (80g)** estofats amb hortalisses  
**Pollastre (100g)** a les fines herbes  
**Patates (100g)** al caliu  
Fruita

22  
**Arròs vaporitzat (90g)** amb salsa de tomàquet casolana  
**Peix blau\*\* (120g)** al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa de lletres  
**Vedella a la planxa (100g)**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

24  
**Llenties (80g)** estofades amb hortalisses  
**Truita a la francesa (100g d'ou)**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb **patata (100g)**  
Peix blanc\*\* (120g) al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
**Arròs vaporitzat (90g)** amb salsa de tomàquet casolana  
**Calamars (120g)** a la planxa amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
**Cigrons (80g)** saltejats amb sofregit casolà  
**Truita a la francesa (100g d'ou)**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

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

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

1  
Festa

DIMARTS

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Pollastre a la planxa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt **desnatat natural sense lactosa ni sucre#**

DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

DIJOUS

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

DIVENDRES

5  
Macarrons a la napolitana (salsa casolana)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
**Espaguetis#** amb alfàbrrega  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Purè de verdures  
Pollastre al forn  
Patata al caliu  
logurt **desnatat natural sense lactosa ni sucre#**

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i un tall petit de **formatge#** fresc  
Fruita

16  
**Macarrons#** amb bolonyesa de soja **texturitzada sense gluten#** (salsa casolana)  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Purè de verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt **desnatat natural sense lactosa ni sucre#**

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates al caliu  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de lletres  
Vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt **desnatat natural sense lactosa ni sucre#**

24  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives F  
ruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Calamars a la planxa amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb sofregit casolà  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**\*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.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

1  
Festa

## DIMARTS

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Pollastre a la planxa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

## DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIJOUS

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIVENDRES

5  
Macarrons a la napolitana (salsa casolana)  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
Espaguetis amb alfàbrrega  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Purè de verdures  
Pollastre al forn  
Patata al caliu  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (Fogoner\*)** a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn/planxa  
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc  
Fruita

16  
Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada (salsa casolana)  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Purè de verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
**Peix fresc de mercat (Rap\*)**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates al caliu  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
**Peix blau\*\* (Verat\*)** al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de lletres  
Vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre



24  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
**Fogoner\*** a la planxa amb picada d'all i julivert  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb sofregit casolà  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**\*Plat o producte sense gambes**

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

1  
Festa

8  
Espaguetis amb pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt grec

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16  
Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa de lletres  
Llibrets de pernil i formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

17  
Puré de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIJOUS

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
logurt grec

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt grec

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIVENDRES

5  
Macarrons a la napolitana  
Formatge ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26  
Festa

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

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

1  
Festa

8  
Espaguetis amb pesto  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita


29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16  
Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI**   
Sopa brou vegetal de lletres  
Vedella arrebossada  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

17  
Puré de verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Llenties estofades amb hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIJOUS

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Trita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
logurt natural ECO sense sucre

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIVENDRES

5  
Macarrons a la napolitana  
Formatge ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26  
Festa

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

1  
Festa

8

Espaguetis amb pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15

Bledes amb patata  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

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

29

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Fogoner\*** a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

9

Lleties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

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

23

**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de lletres  
Vedella arrebossada  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

30

Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIMECRES

3

Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

17

Purè de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Lleties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIJOUS

4

Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11

Purè de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
Iogurt natural ECO sense sucre

18

Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat (**Rap\***)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

25

Bròquil amb patata  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIVENDRES

5

Macarrons a la napolitana  
Formatge ratllat  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\* (Fogoner\*)** arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26

Festa

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

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

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



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1  
Festa

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

3  
Crema de carbassó  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de **galldindi\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

5  
**Macarrons#** a la napolitana  
Formatge ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
**Espaguetis#** amb pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
**Mandonguilles\*** de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
Iogurt natural ECO sense sucre

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\*arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
**Macarrons#** amb bolonyesa de soja **texturitzada#**  
Formatge ratllat  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Puré de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI** 

24  
**llenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\***arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

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. Revisar l'etiquetatge del producte.**  
**# Producte especial sense gluten**

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

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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



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

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

### DADES DE CONTACTE

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





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1  
Festa

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Crema de carbassó  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de **galdindi\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

5  
**Macarrons#** a la napolitana  
Formatge ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
**Espaguetis#** amb pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
**Mandonguilles\*** de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
logurt natural ECO sense sucre

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\*arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
**Macarrons#** amb bolonyesa de soja **texturitzada#**  
Formatge ratllat  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Puré de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de **lletres#**  
Vedella **arrebossada#**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Crema catalana\***

24  
**lenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\***arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

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. Revisar l'etiquetatge del producte.**  
**# Producte especial sense gluten**

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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



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

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

1  
Festa

8

**Espaguetis#** amb pesto  
(amb **formatge#**)  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15

Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
Fruita

22

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

29

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

9

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

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

23

**ÀPAT DE SANT JORDI**

Sopa de **lletres#**  
Vedella **arrebossada#**

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

30

Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIMECRES

3

**Crema\*** de carbassó  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Arròs vaporitzat amb verdures i **formatge#**  
**Mandonguilles\*** de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

17

Purè de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

**lenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

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

## DIJOUS

4

Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de **galdindi\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11

Purè de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

18

Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

25

Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

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

## DIVENDRES

5

**Macarrons#** a la napolitana  
**Formatge#** ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26

Festa

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt Alpro de Coco#**

3  
Crema de carbassó  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de **galdindi\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

5  
**Macarrons#** a la napolitana  
(sense formatge ni làctics)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
**Espaguetis#** amb pesto  
Truita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures (sense formatge ni làctics)  
Carn magra de porc amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Purè de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
**logurt Alpro de Coco#**

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\***arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
Fruita

16  
**Macarrons#** amb bolonyesa de soja **texturitzada#**  
(sense formatge ni làctics)  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Purè de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt Alpro de Coco#**

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa de **lletres#**  
Carn magra de porc **arrebossada#**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**logurt Alpro de Coco#**

24  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\***arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

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

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

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4  
Patates estofades amb hortalisses  
Truita de gallindi  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

5  
Macarrons a la napolitana  
Formatge ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
Espaguetis amb pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
logurt natural ECO sense sucre

12  
Patates estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
**Hamburguesa vegetal\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Puré de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de lletres  
Vedella arrebossada  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

24  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Patates saltejades amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

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

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



### DILLUNS

1  
Festa

8  
Espaguetis amb pesto  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

### DIMARTS

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Croquetes de bacallà  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16  
Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de lletres  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

### DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

17  
Puré de verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Llenties estofades amb hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

### DIJOUS

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i taronja  
Iogurt natural ECO sense sucre

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIVENDRES

5  
Macarrons a la napolitana  
Formatge ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Trita a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26  
Festa

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

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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



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

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

### DADES DE CONTACTE

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



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1  
Festa

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Pollastre **arrebossat\*** casolà  
Guarnició de pastanaga i olives  
Logurt natural ECO sense sucre

3  
Crema de carbassó  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4  
Patates estofades amb hortalisses  
Trita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

5  
**Macarrons\*** a la napolitana  
Formatge ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
**Espaguetis\*** amb pesto  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
Patates estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb **verdures\*** i formatge  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Puré de **verdures\***  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
Logurt natural ECO sense sucre

12  
Patates estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
**Macarrons\*** amb salsa de tomàquet  
Formatge ratllat  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Puré de **verdures\***  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Logurt natural ECO sense sucre

19  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de **lletres\***  
Vedella **arrebossada\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

24  
Patates estofades amb hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'**andalusa casolans\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Patates saltejades amb sofregit  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

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

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

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

### DADES DE CONTACTE

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





### DILLUNS

1  
Festa

8

Espaguëtis amb pesto  
(amb **formatge#**)  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15

Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
Fruita

22

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

29

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

### DIMARTS

2

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

9


Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

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

23

#### ÀPAT DE SANT JORDI

Sopa de lletres   
Vedella arrebossada  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Crema de soja (sabor xocolata)#**

30

Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

### DIMECRES

3

**Crema\*** de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i  
xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Arròs vaporitzat amb verdures i  
**formatge#**  
**Mandonguilles\*** de vedella amb salsa  
de tomàquet i ceba  
Fruita

17

Purè de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

### DIJOUS

4

Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de **galdindi\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11

Purè de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

18

Arròs vaporitzat saltejat amb  
xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

25

Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIVENDRES

5

Macarrons a la napolitana  
**Formatge#** ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

Mongeta blanques estofades amb  
hortalisses  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26

Festa

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

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

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

### DADES DE CONTACTE

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



### DILLUNS

1  
Festa

8

Espaguetis amb pesto  
(sense formatge ni làctics)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15

Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
Fruita

22

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

29

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

### DIMARTS

2

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja#**

9

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

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

23

**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de lletres  
Carn magra de porc arrebossada  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

**Crema de soja (sabor xocolata)#**

30

Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

### DIMECRES

3

**Crema\*** de carbassó  
**Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Arròs vaporitzat amb verdures  
(sense formatge ni làctics)  
**Mandonguilles vegetals\*** amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

17

Purè de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

### DIJOUS

4

Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de **galldindi\***  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11

Purè de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
**logurt de soja#**

18

Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt de soja#**

25

Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIVENDRES

5

Macarrons a la napolitana  
(sense formatge ni làctics)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26

Festa

**\*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.**

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

### DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Pollastre **arrebossat\*** casolà  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de cabra#**

3  
**Crema\*** de carbassó  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4  
Patates estofades amb hortalisses  
Trita de **galdindi\***  
Amanida d'enciam  
(sense pipes de gira-sol)  
Fruita

5  
Macarrons a la napolitana  
(sense formatge ni làctics)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

8  
**Espaguetis\*** amb pesto  
(sense formatge ni làctics)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
Patates estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures  
(sense formatge ni làctics)  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida de tomàquet i ceba  
Fruita

11  
Purè de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
**logurt de cabra#**

12  
Patates estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
Fruita

16  
**Macarrons\*** amb salsa de tomàquet  
(sense formatge ni làctics)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Purè de verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt de cabra#**

19  
Patates estofades amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou vegetal de **lletres\***  
Vedella **arrebossada\***  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
**logurt de cabra#**

24  
Patates estofades amb hortalisses  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'**andalusa casolans\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Trita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
Fruita

\*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.

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, 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  
esplai.escola@fundesplai.org



### DILLUNS

1  
Festa

8  
Espaguetis amb pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15  
Bledes amb patata  
Gall dindi al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Salsitxes d'au al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

### DIMARTS

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

9  
Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16  
Macarrons amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Formatge ratllat  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa de lletres  
Vedella arrebossada  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

### DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i  
xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10  
Arròs vaporitzat amb verdures i  
formatge  
Mandonguilles de vedella amb salsa de  
tomàquet (**sense ceba**)  
Fruita

17  
Puré de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

### DIJOUS

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
logurt natural ECO sense sucre

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb  
xampinyons  
Salsitxes d'au al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

25  
Bròquil amb patata  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIVENDRES

5  
Macarrons a la napolitana  
Formatge ratllat  
Salsitxes d'au al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12  
Mongeta blanques estofades amb  
hortalisses  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26  
Festa

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

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

### DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Quinoa\* amb salsa de tomàquet casolà  
Pollastre **arrebossat#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt Alpro de Coco#**

3  
Crema\* de carbassó (sense patata)  
Hamburguesa vegetal casolana de llegums\*  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita\*

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**logurt Alpro de Coco#**

5  
Macarrons# a la napolitana (salsa casolana;  
sense formatge ni làctics)  
Salsitxes\* d'au al forn  
Amanida d'enciam (sense remolatxa)  
Fruita\*

8  
Espaguetis# amb pesto  
(sense formatge ni làctics)  
Salsitxes\* d'au al forn  
Amanida d'enciam (sense remolatxa)  
Fruita\*

9  
Llenties\* estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt Alpro de Coco#**

10  
Quinoa\* amb verdures  
(sense formatge ni làctics ni carbassa)  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició de tomàquet i ceba  
Fruita\*

11  
Purè de verdures  
(sense patata ni carbassa)  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam  
(sense salsa de taronja ni patata al caliu)  
**logurt Alpro de Coco#**

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Carn d'au **arrebossada#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita\*

15  
Bledes saltejades amb all (sense patata)  
Gall dindi al forn/planxa  
Amanida d'enciam  
(sense formatge ni làctics)  
Fruita\*

16  
Macarrons# amb tomàquet casolà  
(sense formatge ni làctics)  
Hamburguesa vegetal casolana de llegums\*  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt Alpro de Coco#**

17  
Purè de verdures  
(sense patata ni carbassa)  
Carn de vedella a la planxa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

18  
Quinoa\* saltejada amb xampinyons  
Salsitxes\* d'au al forn  
Amanida d'enciam (sense remolatxa)  
**logurt Alpro de Coco#**

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam (sense patates xips)  
Fruita\*

22  
Quinoa\* amb salsa de tomàquet casolana  
Salsitxes\* d'au al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita\*

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa brou d'au de lletres#  
Vedella **arrebossada#**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**logurt Alpro de Coco#**

24  
Llenties\* estofades amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita\*

25  
Bròquil (sense patata)  
Carn d'au **arrebossada#**  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt Alpro de Coco#**

26  
Festa

29  
Quinoa\* amb salsa de tomàquet casolana  
Carn d'au **arrebossada#**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita\*

30  
Cigrons saltejats amb sofregit casolà  
Pollastre a la planxa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**logurt Alpro de Coco#**

**\*\*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, poma verda, kiwi, albercoc, maduixa i llimona.

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolà  
Pollastre a la planxa  
Guarnició d'olives (**sense** pastanaga)  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

3  
Crema de carbassó\*\*  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro\*\*  
**Fruita del temps\***

4  
Patates estofades amb hortalisses\*  
Truitada a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol\* **Fruita del temps\***

5  
Macarrons **blancs** a la napolitana (\*salsa casolana)  
**Formatge#** ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\***

8  
Espaguetis **blancs** amb pesto (amb **formatge#**)  
Truitada de **formatge#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\***

9  
Llenties\*\*(**limitar quantitat**) estofades amb hortalisses\*  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro\*\*  
**Fruita del temps\***

10  
Arròs vaporitzat amb verdures i **formatge#**  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició de tomàquet i ceba  
**Fruita del temps\***

11  
Purè de verdures\*\*  
Pollastre al forn (**sense** salsa de taronja)  
Patata al caliu  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

12  
Patates estofades amb hortalisses\*  
Peix blanc\*\*al forn/planxa  
Amanida d'enciam (**sense** pastanaga)  
**Fruita del temps\***

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc  
**Fruita del temps\***

16  
Macarrons **blancs** amb salsa de tomàquet casolana  
**Formatge#** ratllat  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

17  
Purè de verdures\*\*  
Truitada de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons\*\*  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

19  
Cigrons estofats amb hortalisses\*  
Pollastre a les fines herbes  
Patates al forn  
**Fruita del temps\***

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam (**sense** pastanaga)  
**Fruita del temps\***

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa de lletres (pasta blanca)  
Vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol\*  
**logurt natural sense lactosa ni sucre#**

24  
Llenties\*\*(**limitar quantitat**) estofades amb hortalisses\*  
Truitada a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro\*\*  
**Fruita del temps\***

25  
Bròquil\*\* amb patata  
Peix blanc\*\*al forn/planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\***

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro\*\*  
**Fruita del temps\***

30  
Patates saltejades amb sofregit casolà  
Truitada de **formatge#**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol\*  
**Fruita del temps\***

**EVITAR: productes precuinats 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.

**\*FRUITA LIMITADA (1-2/dia):** Mandarina, albercoc, préssec, maduixa, mango, taronja, plàtan síndria, meló, pinya natural, 20g de fruits secs  
**\*FRUITES A EVITAR:** caqui, pera, poma, magrana, cireres, kiwi, raïm, gerdos, mores o fruits del bosc, alnivars, 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.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1  
Festa

2  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt Alpro de Coco#**

3  
**Crema\*** de carbassó  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

4  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de **galdindi\***  
Amanida d'enciam  
(sense pipes de gira-sol)  
**Fruita\***

5  
**Macarrons#** a la napolitana  
(sense formatge ni làctics)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

8  
**Espaguetis#** amb alfàbrega  
(sense formatge ni làctics)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

9  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

10  
Arròs vaporitzat amb **verdures\*** (sense  
formatge ni làctics)  
Carn magra de porc amb salsa de tomàquet i  
ceba  
**Fruita\***

11  
Purè de **verdures\***  
Pollastre al forn amb **salsa de taronja\***  
Patata al caliu  
**logurt Alpro de Coco#**

12  
Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

15  
Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
**Fruita\***

16  
**Macarrons#** amb tomàquet  
(sense formatge ni làctics)  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

17  
Purè de **verdures\***  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

18  
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt Alpro de Coco#**

19  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates **xips\***  
**Fruita\***

22  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
Sopa de **lletres#**  
Carn magra de porc **arrebossada#**  
Amanida d'enciam  
(sense pipes de gira-sol)  
**logurt Alpro de Coco#**

24  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

25  
Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

26  
Festa

29  
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a **l'andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita a la francesa  
(sense formatge ni làctics)  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
**Fruita\***

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

1  
Festa

8

Espaguëtis amb pesto  
(sense formatge ni làctics)  
**Salsitxes\*** d'au al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15

Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam  
(sense formatge ni làctics)  
Fruita

22

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

29

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'**andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

DIMARTS

2

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
Fruita

9


Patates estofades\* amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

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

23

**ÀPAT DE SANT JORDI**

Sopa de lletres   
Vedella **arrebossada#**  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

30

Patates saltejades\* amb sofregit  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

DIMECRES

3

**Crema\*** de carbassó  
**Hamburguesa\* vegetal\*** de tofu i  
xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Arròs vaporitzat amb verdures (sense  
formatge ni làctics)  
Bistec de vedella a la planxa  
Guarnició de tomàquet i ceba  
Fruita

17

Puré de verdures\*  
Carn de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Patates estofades\* amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

DIJOUS

4

Patates estofades\* amb hortalisses  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11

Puré de verdures\*  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
Fruita

18

Arròs vaporitzat saltejat amb  
xampinyons (sense pèsols)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

25

Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

DIVENDRES

5

Macarrons a la napolitana  
(sense formatge ni làctics)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

Mongeta blanques estofades amb  
hortalisses  
Peix blanc\*\* **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

Patates estofades\* amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26  
Festa

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

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

1  
Festa

8

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

\*\*\*

Triturat de fruites

15

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

\*\*\*

Triturat de fruites

22

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

\*\*\*

Triturat de fruites

29

Triturat de **arròs (120g)** amb salsa de tomàquet i **peix blanc (100g)**

\*\*\*

Triturat de fruites

## DIMARTS

2

Triturat de **arròs (160g)** amb verdures i **pollastre (75g)**

\*\*\*

logurt natural ECO sense sucre

9

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

\*\*\*

Triturat de fruites

16

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

\*\*\*

Triturat de fruites

23

**ÀPAT DE SANT JORDI**



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

\*\*\*

Crema catalana

30

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

\*\*\*

Triturat de fruites

## DIMECRES

3

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

\*\*\*

Triturat de fruites

10

Triturat de **arròs (120g)** amb verdures i **vedella (75g)**

\*\*\*

Triturat de fruites

17

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

\*\*\*

Triturat de fruites

24

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

\*\*\*

Triturat de fruites

## DIJOUS

4

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

\*\*\*

Triturat de fruites

11

Purè de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu

logurt natural ECO sense sucre

18

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

\*\*\*

logurt natural ECO sense sucre

25

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

\*\*\*

Triturat de fruites

## DIVENDRES

5

Triturat de **pasta (100g)** amb verdures i **peix blanc (100g)**

\*\*\*

Triturat de fruites

12

Triturat de **mongetes blanques (120g)** amb **peix (100g)**

\*\*\*

Triturat de fruites

19

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

\*\*\*

Triturat de fruites

26

Festa

\*Administrar els triturats amb xeringa, segons pauta mèdica.  
\*Gramatges en cuit (pasta, patata, arròs)  
\*\*\* Tots els triturats s'enriqueixen amb 2 formatgets + 2 cullerades d'oli d'oliva

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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

a més a més

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

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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org

