

DILLUNS

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

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Bistec de vedella amb ceba confitada
Patates al caliu

Fruita

13

Festa

20

Espaguetis amb alfàbrega (sense formatge)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

27

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

Fruita

DIMARTS

30

7

Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i un tall petit formatge

fresc

Fruita

14

Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada (sense formatge, amb sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives

Fruita

28

Purè de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives

Fruita

DIMECRES

1

Festa

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

15

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

Fruita

22

Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

29

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

Fruita

DIJOUS

2

Macarrons amb salsa casolana de tomàquet
(sense formatge)

Peix blanc** al forn

Amanida d'enciam i pastanaga

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

9

Espaguetis amb alfàbrega (sense formatge)

Pollastre al forn amb llimona

Amanida d'enciam i blat de moro

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

16

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat al forn/planxa
Amanida d'enciam i germinats d'alfals

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata
Carn magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i poma

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

30

Llacets amb herbes aromàtiques i oli d'oliva

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

DIVENDRES

3

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives

Fruita

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi condimentat amb curri
Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

31

Bròquil amb patata
Peix blanc** amb salsa casolana de tomàquet

Fruita

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

29

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

6

Mongetes blanques (80g) estofades amb hortalisses
Bistec de vedella (100g) amb ceba confitada
 Patates al caliu
 Fruita

13

Festa

20

Espaguetis amb alfàbrega (sense formatge)
Peix blau (120g)** al forn
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita

27

Arròs vaporitzat (90g) amb verdurettes
Peix blanc (120g)** al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

DIMARTS

30

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

7

Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi (100g) amb salsa de pinya
 Amanida d'enciam i un tall petit formatge fresc
 Fruita

14

Macarrons (90g) amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada (80g) (sense formatge, amb sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons (80g)
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

21

Cigrons (80g) a la provençal
Pit de pollastre (100g) a la planxa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

28

Puré de verdures
Daus de gall dindi (100g) a l'orenga
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

DIMECRES

1

Festa

8

Arròs vaporitzat (90g) amb xampinyons
Peix blanc (120g)** al forn
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

15

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

22

Arròs vaporitzat (90g) amb xampinyons
 Peix blanc** (120g) al forn
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

29

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

DIJOUS

2

Macarrons amb salsa casolana de tomàquet (sense formatge)
Peix blanc (120g)** al forn
 Amanida d'enciam i pastanaga
 logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

9

Espaguetis amb alfàbrega (sense formatge)
Pollastre (100g) al forn amb llimona
 Amanida d'enciam i blat de moro
 logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

16

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat (120g) al forn/planxa
 Amanida d'enciam i germinats d'alfals
 logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb **patata (100g)**
Carn magra de porc (100g) a la planxa
 Amanida d'enciam i poma
 logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

30

Llacets (90g) amb herbes aromàtiques i oli d'oliva
Pollastre (100g) al forn
 Amanida d'enciam i remolatxa
 logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

DIVENDRES

3

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal (80g)
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita

10

Cigrons (80g) estofats amb hortalisses
Truita a la francesa (100g d'ou)
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

17

Mongetes blanques (80g) estofades amb hortalisses
Gall dindi (100g) condimentat amb curri
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

24

Llenties (80g) estofades amb hortalisses
Truita a la francesa (100g d'ou)
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

31

Bròquil amb **patata (100g)**
Peix blanc (120g)** amb salsa casolana de tomàquet
 Fruita

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

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

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Bistec de vedella amb ceba confitada
Patates al caliu
Fruita

13

Festa

20

Espaguetis# amb alfàbrega (sense formatge)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

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

DIMARTS

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

7

Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb **salsa***casolana de pinya
Amanida d'enciam i un tall petit **formatge#** fresc
Fruita

14

Macarrons# amb bolonyesa vegetal de soja **texturitzada#** (sense formatge, amb sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Purè de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

1

Festa

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

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

22

Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

DIJOUS

2

Macarrons# amb salsa casolana de tomàquet (sense formatge)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt desnatat natural ECO sense sucre ni lactosa#

9

Espaguetis# amb alfàbrega (sense formatge)
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt desnatat natural ECO sense sucre ni lactosa#

16

Crema de pastanaga
Peix fresc de vedella al forn/planxa
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt desnatat natural ECO sense sucre ni lactosa#

23

Espinacs amb patata
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i poma
logurt desnatat natural ECO sense sucre ni lactosa#

30

Llacets# amb herbes aromàtiques i oli d'oliva
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt desnatat natural ECO sense sucre ni lactosa#

DIVENDRES

3

Llenties* guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

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

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi condimentat amb curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties* estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

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

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

29

***Plat o producte sense gambes**

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Bistec de vedella amb ceba confitada
Patates al caliu

Fruita

13

Festa

20

Espaguetis amb alfàbrega (sense formatge)
Peix blau (Verat*)** al forn
Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

27

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

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

7

Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i un tall petit formatge fresc

Fruita

14

Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada (sense formatge, amb sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Purè de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

Festa

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

15

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

22

Arròs amb xampinyons
Peix blanc (Fogoner*)** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

2

Macarrons amb salsa casolana de tomàquet (sense formatge)

Peix blanc (Fogoner*)** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

9

Espaguetis amb alfàbrega (sense formatge)

Pollastre al forn amb llimona

Amanida d'enciam i blat de moro

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

16

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat (Rap*) al forn/planxa

Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i poma

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

30

Llacets amb herbes aromàtiques i oli d'oliva

Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa

logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

3

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol (poca quantitat)
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi condimentat amb curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

Bròquil amb patata
Peix blanc (Fogoner*)** amb salsa casolana de tomàquet
Fruita

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

29
*Posar els primers plats amb més quantitat d'Hidrat de Carboni.

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

1
Festa

2
Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt grec natural

3
Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

6
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

7
Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

9
Espaguëtis amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt grec natural

10
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13
Festa

14
Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i poma
Fruita

16
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt grec natural

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Espaguëtis amb salsa pesto
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Rissotto de xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23
Espinacs amb patata
Botifarra de porc
Amanida d'enciam i poma
logurt grec natural

24
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

27
Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30
Llacets amb salsa carbonara (sense bacon)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt grec natural

31
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

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

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

30

1

2

3

6
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

7
Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

13
Festa

14
Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i poma
Fruita

9
Espaguetis amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Espaguetis amb salsa pesto
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Rissotto de xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

27
Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

23
Espinacs amb patata
Salsitxes vegetals de tofu i fines herbes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

24
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30
Llacets amb salsa carbonara (sense bacon)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

31
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

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

29

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

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

13

Festa

20

Espaguetis amb salsa pesto **Peix blau** (Verat*)** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

Arròs vaporitzat amb verdures **Peix blanc** (Gall de Sant Pere*)** al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

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

7

Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14

Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

Festa

8

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

15

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

22

Risotto de xampinyons **Peix blanc** (Fogoner*)** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

2

Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc (Fogoner*)** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9

Espaguetis amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

16

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

23

Espinacs amb patata
Salsitxes vegetals de tofu i fines herbes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

30

Llacets amb salsa carbonara (sense bacon)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

3

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

Bròquil amb patata
Peix blanc (Fogoner*) amb salsa de tomàquet***
Fruita

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

29

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

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa* de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

13

Festa

20

Espaguetis# amb salsa pesto
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

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

DIMARTS

30

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

7

Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14

Macarrons# amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada#** amb formatge ratllat
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Purè de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

1

****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 xampinyons
Peix blanc** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

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

22

Rissotto de xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

DIJOUS

2

Macarrons# amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9

Espaguetis# amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

16

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

23

Espinacs amb patata
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

30

Llacets# amb **salsa carbonara#** (sense bacon amb farina de blat de moro)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

3

Llenties* guisades amb arròs
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi **al curri***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties* estofades amb hortalisses
Truita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

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

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

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

2
Macarrons# amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural ECO sense sucre

3
Llenties* guisades amb arròs
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

6
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa* de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

7
Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

9
Espaguetis# amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt natural ECO sense sucre

10
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13
Festa

14
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada# amb formatge ratllat
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i poma
Fruita

16
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat **
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Iogurt natural ECO sense sucre

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi **al curri***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Espaguetis# amb salsa pesto
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Rissotto de xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23
Espinacs amb patata
Salsitxes vegetals de tofu i fines herbes*
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural ECO sense sucre

24
Llenties* estofades amb hortalisses
Truita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

27
Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30
Llacets# amb **salsa carbonara#** (sense bacon amb farina de blat de moro)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural ECO sense sucre

31
Bròquil amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
Fruita

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

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

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses

Hamburguesa* de vedella amb ceba confitada

Patates xips

Fruita

13

Festa

20

Espaguetis# amb salsa pesto (amb **formatge#**)
Peix blau** al forn

Amanida d'enciam i cogombre

Fruita

27

Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

DIMARTS

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

Producte especial sense gluten ni lactosa.

7

Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya

Amanida d'enciam i **formatge#** fresc

Fruita

14

Macarrons# amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada# amb **formatge#** ratllat
Hamburguesa casolana de llegums*

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**

Amanida d'enciam i olives

Fruita

28

Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga

Amanida d'enciam i olives

Fruita

DIMECRES

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

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blau** **arrebossat#**

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

15

Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Trita de **formatge#**

Amanida d'enciam i poma

Fruita

22

Arròs amb xampinyons
Peix blau** al forn

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

29

Cigrons estofats amb hortalisses
Trita a la francesa

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

DIJOUS

2

Macarrons# amb salsa de tomàquet amb **formatge#** ratllat

Peix blau** al forn

Amanida d'enciam i pastanaga

logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

9

Espaguetis# amb salsa pesto (amb **formatge#**)

Pollastre al forn amb llimona

Amanida d'enciam i blat de moro

logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

16

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat **

Amanida d'enciam i germinats d'alfals

logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

23

Espinacs amb patata
Botifarra* de porc

Amanida d'enciam i poma

logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

30

Llacets# amb **salsa de tomàquet***
Pollastre al forn

Amanida d'enciam i remolatxa

logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

DIVENDRES

3

Lenties* guisades amb arròs
Hamburguesa casolana de llegums*

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Trita de patates

Amanida d'enciam i olives

Fruita

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses

Gall dindi **condimentat amb curri***

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita

24

Llenties* estofades amb hortalisses
Trita de **gall dindi***

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita

31

Bròquil amb patata
Peix blau** amb **salsa de tomàquet***

Fruita

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

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

⁶
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Llom de porc amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

¹³
Festa

²⁰
Espaguetis# amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

²⁷
Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

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

⁷
Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida (sense formatge ni làctics)
Fruita

¹⁴
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada# (sense formatge ni làctics)
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

²¹
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

²⁸
Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

¹
Festa
**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 xampinyons
Peix blanc** arrebossat#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

¹⁵
Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Trita de formatge#
Amanida d'enciam i poma
Fruita

²²
Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

²⁹
Cigrons estofats amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

DIJOUS

²
Macarrons# amb salsa de tomàquet (sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja SOJASUN®#

⁹
Espaguetis# amb salsa pesto (amb formatge#)
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja SOJASUN®#

¹⁶
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat **
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt de soja SOJASUN®#

²³
Espinacs amb patata
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja SOJASUN®#

³⁰
Llacets# amb salsa de tomàquet* (sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja SOJASUN®#

DIVENDRES

³
Lenties* guisades amb arròs
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

¹⁰
Cigrons estofats amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

¹⁷
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi condimentat amb curri*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

²⁴
Lenties* estofades amb hortalisses
Trita de gall dindi*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

³¹
Bròquil amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet*

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluç, Bacallà, 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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29

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

6

Patates* estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

13

Festa

20

Espaguetis amb salsa pesto
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

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

30

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

7

Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14

Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal* de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Patates* a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

Festa

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam i poma
Fruita

22

Rissotto de xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Patates* estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

2

Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9

Espaguetis amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

16

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

23

Espinacs amb patata
Salsitxes vegetals* de tofu i fines herbes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

30

Llacets amb salsa carbonara (sense bacon)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

3

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Patates* estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Patates* estofades amb hortalisses
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de gall dindi
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

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

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

30

1

2

3

Festa

Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa vegetal amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

7

Puré de carbassó
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

9

Espaguetis amb salsa pesto
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13

Festa

14

Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

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

16

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

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Tofu al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20

Espaguetis amb salsa pesto
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Risotto de xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23

Espinacs amb patata
Salsitxes vegetals de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

24

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

27

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

28

Puré de verdures
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29

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

30

Llacets amb salsa carbonara (sense bacó)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

31

Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

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

29
**Sense pèsols ni mongeta tendra
*Plat o producte sense llegums ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.

#Producte especial sense llegums.

6
Patates* estofades amb hortalisses
Bistec de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

13
Festa

20
Espaguetis* amb salsa pesto
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27
Arròs vaporitzat amb verdures**
Peix blanc** al forn amb salsa verda**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

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

7
Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14
Macarrons* amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21
Patates* a la provençal*
Pit de pollastre arrebossat#
(amb farina de galeta sense gluten)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Purè de verdures**
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1
Festa

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** arrebossat#
(amb farina de galeta sense gluten)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs vaporitzat amb salsa de verdures**
Truita de formatge
Amanida d'enciam i poma
Fruita

22
Rissotto** de xampinyons (sense pèsols)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29
Patates* estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

2
Macarrons* amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9
Espaguetis* amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

16
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals*
logurt natural ECO sense sucre

23
Espinacs amb patata
Carn magra de porc a la planxa/forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

30
Llacets* amb salsa carbonara (sense bacon)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

3
Sopa de brou amb arròs
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10
Patates* estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17
Patates* estofades amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24
Patates* estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera*
Fruita

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

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

6
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa* de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

7
Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Fruita

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2
Macarrons amb salsa de tomàquet amb **formatge#** ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

3
Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

13
Festa

14
Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb **formatge#** ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

16
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

10
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi **condimentat amb curri***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Espaguetis amb salsa pesto (amb **formatge#**)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23
Espinacs amb patata
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

24
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

27
Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30
Llacets amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

31
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la **marinera***
Fruita

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

29
*Plat o producte sense PLV, vedella ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.
Producte especial sense PLV ni vedella.

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

1
Festa

2
Macarrons amb salsa de tomàquet (sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

3
Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

6
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Llom de porc amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

7
Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

9
Espaguëtis amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

10
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13
Festa

14
Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada (sense formatge ni làctics)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

16
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt de soja#

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi **condimentat amb curri***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20
Espaguëtis amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23
Espinacs amb patata
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i poma
logurt de soja#

24
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

27
Arròs vaporitzat amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30
Llacets amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

31
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la **marinera***
Fruita

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

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

6

Patates* estofades amb hortalisses
Bistec de vedella amb ceba confitada
Patates **xips***
Fruita

13

Festa

20

Espaguetis* amb alfàbrega*
(sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

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

DIMARTS

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

30

Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

14

Macarrons* amb salsa de tomàquet
(sense formatge ni làctics ni soja)
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
(amb farina de galeta sense gluten)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Purè de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

1

Festa

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** **arrebossat#**
(amb farina de galeta sense gluten)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

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

22

Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Patates* estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
Fruita

DIJOUS

2

Macarrons* amb salsa de tomàquet
(sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt Alpro de Coco#

9

Espaguetis* amb alfàbrega*
(sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt Alpro de Coco#

16

Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt Alpro de Coco#

23

Espinacs amb patata
Carn magra de porc
Amanida d'enciam i poma
logurt Alpro de Coco#

30

Llacets* amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt Alpro de Coco#

DIVENDRES

3

Sopa de brou amb arròs
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
Fruita

10

Patates* estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Patates* estofades amb hortalisses
Gall dindi **condimentat amb curri***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Patates* estofades amb hortalisses
Trita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

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

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

*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.

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella a la planxa (sense ceba)
Patates xips
Fruita

13

Festa

20

Espaguetis amb salsa pesto
Hamburguesa de llegums
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

Arròs vaporitzat amb verdures
Carn magra al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

7
Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14

Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

Festa

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

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

22

Rissotto de xampinyons
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

2

Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9

Espaguetis amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

16

Crema de pastanaga
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata
Botifarra de porc
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

30

Llacets amb salsa carbonara (sense bacon)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

3

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet
Fruita

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29
**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.

30
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.

1
Festa

2
Macarrons# amb salsa de tomàquet (sense formatge ni làctics)
Truit a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt Alpro de Coco#

3
Llenties* guisades amb quinoa*
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita*

6
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Bistec de vedella a la planxa amb ceba confitada (sense patates)
Fruita*

7
Crema de carbassó (sense llet ni patata)
Daus de gall dindi a l'orenga*
Amanida (sense formatge ni làctics)
logurt Alpro de Coco#

8
Quinoa* amb xampinyons
Croquetes de mill#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

9
Espaguetis# amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt Alpro de Coco#

10
Cigrons estofats amb hortalisses
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

13
Festa

14
Macarrons# amb salsa de tomàquet (sense formatge ni làctics)
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt Alpro de Coco#

15
Quinoa* amb salsa de verdures
Carn d'au a la planxa
Amanida d'enciam i poma*
Fruita*

16
Crema de pastanaga (sense patata)
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i germinats d'alfals*
logurt Alpro de Coco#

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

20
Espaguetis# amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

21
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat#
(amb farina de galeta sense gluten)
Amanida d'enciam i olives
logurt Alpro de Coco#

22
Quinoa* amb xampinyons
Carn d'au al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

23
Espinacs saltejats (sense patata)
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i poma*
logurt Alpro de Coco#

24
Llenties* estofades amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

27
Quinoa* amb verdures
Carn magra al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

28
Purè de verdures (sense patata ni carbassa)
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt Alpro de Coco#

29
Cigrons estofats amb hortalisses
Carn d'au al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita*

30
Llacets# amb salsa de tomàquet* (sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam (sense remolatxa)
logurt Alpro de Coco#

31
Bròquil (sense patata)
Hamburguesa casolana de llegums* amb salsa de tomàquet*
Fruita*

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

29

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

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

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

Producte especial sense lactosa.

6

Patates estofades amb hortalisses
Hamburguesa* de vedella amb ceba confitada
Patates xips

Fruita del temps*

13

Festa

20

Espaguetis **blancs** amb alfàbrega (amb **formatge#**)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre**

Fruita del temps*

27

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

Fruita del temps*

DIMARTS

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

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

7

Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb **salsa de pinya*** (poca quantitat)
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc

Fruita del temps*

14

Macarrons **blancs** amb tomàquet casolà i **formatge#** ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i sense pastanaga)

Fruita del temps*

21

Patates a la provençal*
Pit de pollastre **arrebossat#** (amb farina de galeta sense gluten)
Amanida d'enciam i olives**

Fruita del temps*

28

Puré de verdures*
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives**

Fruita del temps*

DIMECRES

1

****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 xampinyons
Peix blanc** **arrebossat#** (amb farina de galeta sense gluten)
Amanida d'enciam (sense pastanaga)

Fruita del temps*

15

Arròs **blanc** vaporitzat amb salsa de verdures*
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam *(sense poma)

Fruita del temps*

22

Arròs **blanc** amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro**

Fruita del temps*

29

Patates estofades amb hortalisses*
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol*** (poca quantitat)

Fruita del temps*

DIJOUS

2

Macarrons **blancs** amb salsa casolana de tomàquet
amb **formatge#** ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam (sense pastanaga)
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

9

Espaguetis **blancs** amb alfàbrega (amb **formatge#**)
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro**
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

16

Crema de verdures (sense pastanaga)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

23

Espinacs amb patata
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam *(sense poma)
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

30

Llacets **blancs** amb salsa casolana de tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

DIVENDRES

3

Lenties****(limitar quantitat)**
guisades amb arròs **blanc**
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol*** (poca quantitat)
Fruita del temps*

10

Patates estofades amb hortalisses*
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives**
Fruita del temps*

17

Patates estofades amb hortalisses
Gall dindi **condimentat amb curri***
Amanida d'enciam i blat de moro**
Fruita del temps*

24

Lenties****(limitar quantitat)** estofades amb hortalisses*
Trita de **gall dindi***
Amanida d'enciam (sense pastanaga)
Fruita del temps*

31

Bròquil amb patata
Peix blanc** a la **marinera***
Fruita del temps*

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

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

2
Macarrons# amb salsa de tomàquet (sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt Alpro de Coco#

3
Lenties* guisades amb arròs
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
Fruita*

6
Mongetes blanques estofades amb hortalisses*
Llom de porc amb ceba confitada
Patates xips
Fruita*

7
Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi a l'orenga (sense salsa de pinya)
Amanida (sense formatge ni làctics)
Fruita*

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

9
Espaguetis# amb salsa pesto (amb formatge#)
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt Alpro de Coco#

10
Cigrons estofats amb hortalisses*
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

13
Festa

14
Macarrons# amb salsa de tomàquet (sense formatge ni làctics ni soja)
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

15
Arròs vaporitzat amb **salsa de verdures***
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i poma*
Fruita*

16
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat **
Amanida d'enciam i **germinats d'alfals***
logurt Alpro de Coco#

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses*
Gall dindi **condimentat amb curri***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

20
Espaguetis# amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

21
Cigrons a la provençal*
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

22
Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

23
Espinacs amb patata
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i poma*
logurt Alpro de Coco#

24
Llenties* estofades amb hortalisses*
Truita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

27
Arròs vaporitzat amb **verdures***
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

28
Puré de **verdures***
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

29
Cigrons estofats amb hortalisses*
Truita a la francesa
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
Fruita*

30
Llacets# amb **salsa de tomàquet*** (sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt Alpro de Coco#

31
Bròquil amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
Fruita*

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

29

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

6

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Bistec de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

13

Festa

20

Espaguetis amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

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

30

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

7

Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

14

Macarrons amb tomàquet (sense formatge ni làctics) **Hamburguesa vegetal*** de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Patates a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Purè de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

Festa

8

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Carn d'au a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

22

Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Patates estofades amb hortalisses
Carn d'au al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

2

Macarrons amb salsa de tomàquet (sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

9

Espaguetis amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16

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

23

Espinacs amb patata
Carn magra de porc
Amanida d'enciam i poma
Fruita

30

Llacets amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

3

Sopa de brou amb arròs
Hamburguesa vegetal* de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Patates estofades amb hortalisses
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi **condimentat amb curri***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Patates estofades amb hortalisses
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

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

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

*Administrar els tractaments 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.

6
Triturat de **mongetes blanques (120g)** amb verdures i **vedella (75g)**

Triturat de fruites

7
Triturat de **patata (100g)** amb verdures amb verdures i **gall dindi (75g)**

Triturat de fruites

8
Triturat de **sèmola d'arròs (120g)** amb verdures i **peix blanc (100g)**

Triturat de fruites

9
Triturat de **patata (120g)** amb verdures i **pollastre(75g)**

logurt natural ECO sense sucre

10
Triturat de **cigrons (120g)** amb verdures i **ou (60g)**

Triturat de fruites

13
Festa

14
Triturat de **patata (120g)** amb verdures i **hamburguesa vegetal (75g)**

Triturat de fruites

15
Triturat de **sèmola d'arròs (120g)** amb amb **ou (60g)**

Triturat de fruites

16
Triturat de **patata (100g)** amb verdures i **peix blanc (100g)**

logurt natural ECO sense sucre

17
Triturat de **mongetes blanques (120g)** amb verdures i **gall dindi (75g)**

Triturat de fruites

20
Triturat de **pasta (120g)** amb verdures i **peix blau (100g)**

Triturat de fruites

21
Triturat de **cigrons (120g)** amb verdures i **pollastre(75g)**

Triturat de fruites

22
Triturat de **sèmola d'arròs (120g)** amb **peix blanc (100g)**

Triturat de fruites

23
Triturat de **patata (100g)** amb verdures i **botifarra de porc (75g)**

logurt natural ECO sense sucre

24
Triturat de lleties (120g) amb verdures i **ou (60g)**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

27
Triturat de **sèmola d'arròs (120g)** amb **peix blanc (100g)**

Triturat de fruites

28
Triturat de **patata (100g)** amb verdures i **gall dindi (75g)**

Triturat de fruites

29
Triturat de **cigrons (120g)** amb verdures i **ou (60g)**

Triturat de fruites

30
Triturat de **patata (120g)** amb verdures i **pollastre(75g)**

logurt natural ECO sense sucre

31
Triturat de **patata (100g)** amb verdures i **peix blanc (100g)**

Triturat de fruites

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



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

