

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

3

Espaguetis amb alfàbrega (sense formatge)
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita



4

Cigrons estofats amb hortalisses
 Pollastre a la planxa
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita



5

Purè de verdures
 Peix blanc** al forn
 Guarnició de patata al caliu
 Fruita



6

Arròs vaporitzat amb salsa casolana de tomàquet
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i pastanaga
 logurt desnatat natural ECO sense sucre



7

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

10

Purè de verdures
 Peix blanc** a la planxa/forn
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita



11

Mongeta tendra amb patata
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i un tall petit formatge fresc
 Fruita



12

Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
 Hamburguesa vegetal
 Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo (sense crostons)
 Fruita



13

Arròs vaporitzat amb xampinyons
 Peix fresc de mercat al forn
 Amanida d'enciam i olives
 logurt desnatat natural ECO sense sucre



14

Llenties estofades amb hortalisses
 Pollastre a les fines herbes
 Patata al caliu
 Fruita

17

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



18

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i taronja
 Fruita



19

Llacets amb oli d'oliva i herbes provençals
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita



20

Bròquil amb patata
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam, poma i pipes de gira-sol
 Fruita



21

ÀPAT FI DE CURS
 Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, brots de soja i olives)
 Bistec de vedella a la planxa
 Patata al caliu
 logurt desnatat natural ECO sense sucre

24

VACANCES D'ESTIU

25

VACANCES D'ESTIU

26

VACANCES D'ESTIU

27

VACANCES D'ESTIU

28

VACANCES D'ESTIU

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, Palometà, 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

*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.

3

Espaguetis (90g) amb alfàbrega (sense formatge)
Truita a la francesa (100g d'ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4

Cigrons (80g) estofats amb hortalisses
Pollastre (100g) a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5

Purè de verdures
Peix blanc (120g)** al forn
Guarnició de **patata (100g)** al caliu
Fruita

6

Arròs vaporitzat (90g) amb salsa casolana de tomàquet
Daus de gall dindi (100g) a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt desnatat natural ECO sense sucre

7

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

10

Purè de verdures
Peix blanc (120g)** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11

Mongeta tendra amb **patata (100g)**
Truita a la francesa (100g d'ou)
Amanida d'enciam i un tall petit formatge fresc
Fruita

12

Espaguetis (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
TASTET de Gaspaxo (sense crostons)
Fruita

13

Arròs vaporitzat (90g) amb xampinyons
Peix fresc (120g) de mercat al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt desnatat natural ECO sense sucre

14

Llenties (80g) estofades amb hortalisses
Pollastre (100g) a les fines herbes
Patata (100g) al caliu
Fruita

17

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

18

Mongetes blanques (80g) estofades amb hortalisses
Pollastre (100g) al forn
Amanida d'enciam i taronja
Fruita

19

Llacets (90g) amb oli d'oliva i herbes provençals
Truita a la francesa (100g d'ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20

Bròquil amb **patata (100g)**
Daus de gall dindi (100g) a l'orenga
Amanida d'enciam, poma i pipes de gira-sol
Fruita

21

ÀPAT FI DE CURS
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, brots de soja i olives)
Bistec de vedella (100g) a la planxa
Patata (100g) al caliu
logurt desnatat natural ECO sense sucre

24

VACANCES D'ESTIU

25

VACANCES D'ESTIU

26

VACANCES D'ESTIU

27

VACANCES D'ESTIU

28

VACANCES D'ESTIU

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENUS:



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, Palometà, 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 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.**

3

Espaguetis# amb alfàbrega (sense formatge)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Purè de verdures
Peix blanc** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

17

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

24

VACANCES D'ESTIU

4

Cigrons estofats amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

11

Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i un tall petit **formatge#**
fresc
Fruita

18

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i taronja
Fruita

25

VACANCES D'ESTIU

5

Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

12

Espaguetis# amb bonyesa de soja **ECO texturitzada#**
Hamburguesa vegetal casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo (sense crostons)
Fruita

19

Llacets# amb oli d'oliva i herbes provençals
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26

VACANCES D'ESTIU

6

Arròs vaporitzat amb salsa casolana de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt desnatat natural ECO sense sucre ni lactosa#

13

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt desnatat natural ECO sense sucre ni lactosa#

20

Bròquil amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam, poma i pipes de gira-sol
Fruita

27

VACANCES D'ESTIU

7

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

14

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patata al caliu
Fruita

21

ÀPAT FI DE CURS
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, brots de soja i olives)
Bistec de vedella a la planxa
Patata al caliu
logurt desnatat natural ECO sense sucre ni lactosa#

28

VACANCES D'ESTIU

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, Palometà, 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 gambes**

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

3
Espaguetis amb alfàbrega (sense formatge)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Purè de verdures
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa casolana de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt desnatat natural ECO sense sucre

7
Bròquil amb patata
Peix blanc (Fogoner*)** amb salsa casolana de tomàquet*
Fruita

10
Purè de verdures
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i un tall petit formatge fresc
Fruita

12
Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo (sense crostons)
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat (Rap*) al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt desnatat natural ECO sense sucre

14
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patata al caliu
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa casolana de tomàquet
Peix blau (Verat*)** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i taronja
Fruita

19
Llacets amb oli d'oliva i herbes provençals
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam, poma i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, brots de soja i olives)
Bistec de vedella a la planxa
Patata al caliu
logurt desnatat natural ECO sense sucre

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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, Palometà, 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

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

3
Espaguetis amb salsa pesto
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Purè de verdures
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24
VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

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

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Trita de gall dindi
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

25
VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

5
Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

12
Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons
Fruita

19
Llacets amb salsa carbonara (sense bacó)
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26
VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt grec

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt grec

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

27
VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

14
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, formatge edam, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat

♦ Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

28
VACANCES D'ESTIU

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, Palomet, 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

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

3

Espaguetis amb salsa pesto
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4

Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5

Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

7

Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

10

Purè de verdures
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11

Mongeta tendra amb patata
Trita de gall dindi
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

12

Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons
Fruita

13

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

14

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

17

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

18

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19

Llacets amb salsa carbonara (sense bacó)
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20

Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21

ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, formatge edam, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat

24

VACANCES D'ESTIU

25

VACANCES D'ESTIU

26

VACANCES D'ESTIU

27

VACANCES D'ESTIU

28

VACANCES D'ESTIU

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 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.

3
Espaguëtis amb salsa pesto
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Purè de verdures
Peix blanc** (Gall de Sant Pere*) al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** (Fogoner*) amb salsa casolana de tomàquet*
Fruita

10
Purè de verdures
Peix blanc** (Gall de Sant Pere*) arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Trita de gall dindi
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

12
Espaguëtis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat (Rap*)
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

14
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** (Verat*) al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19
Llacets amb salsa carbonara (sense bacó)
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, formatge edam, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat

Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENUS:



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

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

3
Espaguetis# amb salsa pesto
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Purè de verdures
Peix blanc** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24
VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

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

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Trita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

25
VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

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

5
Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

12
Espaguetis# amb bonyesa de soja ECO texturitzada#
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo amb crostons#
Fruita

19
Llacets# amb **salsa carbonara#** (sense bacó)
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26
VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

27
VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** amb **salsa casolana de tomàquet***
Fruita

14
Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella **completa#** (amb **panet#**, enciam, tomàquet verd, formatge edam, **salsa*** tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat*

Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

28
VACANCES D'ESTIU

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

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

3
Espaguetis# amb salsa pesto
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10
Purè de verdures
Peix blanc** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24
VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

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

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Trita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa*** de taronja
Fruita

25
VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

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

5
Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

12
Espaguetis# amb bonyesa de soja ECO texturitzada#
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo amb crostons#
Fruita

19
Llacets# amb **salsa carbonara#** (sense bacó)
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26
VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb **salsa*** de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

27
VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** amb **salsa casolana de tomàquet***
Fruita

14
Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella **completa#** (amb **panet#**, enciam, tomàquet verd, formatge edam, **salsa*** tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat*

Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

28
VACANCES D'ESTIU

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, Palomet, 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

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, lactosa ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte. Revisar etiquetatge 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.

3
Espaguetis# amb salsa pesto (amb formatge#)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Cigrans estofats amb hortalisses
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** amb salsa casolana de tomàquet*
Fruita

10
Purè de verdures
Peix blanc** arrebossat#
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Trita de gall dindi*
Amanida d'enciam i formatge# fresc
Fruita

12
Espaguetis# amb bolonyesa de soja ECO texturitzada#
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons#
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

14
Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa* de taronja
Fruita

19
Llacets# amb salsa carbonara# (sense bacó)
Trita de formatge#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa* de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa# (amb panet#, enciam, tomàquet verd, formatge#, salsa* tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelats de gel#
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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.

3
Espaguetis# amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Puré de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja SOJASUN®#

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** amb **salsa casolana de tomàquet***
Fruita

10
Puré de verdures
Peix blanc** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Truita de **gall dindi***
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

12
Espaguetis# amb bolonyesa de soja **ECO texturitzada#**
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons#
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat**
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja SOJASUN®#

14
Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa*** de taronja
Fruita

19
Llacets# amb oli d'oliva i herbes provençals
Truita a la francesa (sense formatge ni làctics)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb **salsa*** de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa casolana de llegums* completa# (amb **panet#**, enciam, tomàquet verd, **salsa*** tomàquet comercial, oli d'oliva) (sense formatge ni làctics)
Patates fregides (sense salsa)
Gelat de gel#

Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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, Palometà, 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 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.**

3
Espaguetis amb salsa pesto
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Patates estofades amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Puré de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

10
Puré de verdures
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

12
Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal *
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

14
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19
Llacets amb salsa carbonara (sense bacó)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, formatge edam, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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

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

3

Espaguetis amb salsa pesto
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita



4

Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes vegetals al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita



5

Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita



6

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa amb orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre



7

Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

10

Purè de verdures
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita



11

Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita



12

Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons
Fruita



13

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



14

Llenties estofades amb hortalisses
Peix blanc** a la planxa/forn amb llimona
Patates xips
Fruita

17

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



18

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Peix blanc** a la planxa/forn amb salsa de taronja
Fruita



19

Llacets amb salsa carbonara (sense carn)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita



20

Bròquil amb patata
Peix blanc** a la planxa/forn
Amanida d'enciam, pipes de gira-sol i poma
Fruita



21

ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa vegetal completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, formatge edam, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24

VACANCES D'ESTIU

25

VACANCES D'ESTIU

26

VACANCES D'ESTIU

27

VACANCES D'ESTIU

28

VACANCES D'ESTIU

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

****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.**

3
Espaguetis* amb salsa pesto
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Purè de **verdures****
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la **marinera****
Fruita

10
Purè de **verdures****
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Espinacs** amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

12
Espaguetis* amb tomàquet
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo amb crostons#
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

14
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19
Llacets* amb salsa carbonara (sense bacó)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Entrepà de bistec de vedella complet (amb panet, enciam, tomàquet verd, formatge edam, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat de gel#

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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, Palometà, 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.**

3
Espaguetis amb salsa pesto (amb **formatge#**)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Puré de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

10
Puré de verdures
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Trita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Fruita

12
Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons#
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

14
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19
Llacets amb amb oli d'oliva i herbes provençals
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, **formatge#**, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat de gel#
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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



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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

3
Espaguetis amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Puré de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la **marinera***
Fruita

10
Puré de verdures
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Truita de **gall dindi***
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

12
Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons#
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

14
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19
Llacets amb amb oli d'oliva i herbes provençals
Truita a la francesa (sense formatge ni làctics)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa vegetal* completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva) (sense formatge ni làctics)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gela de gelt#
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometà, 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 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.**

4
Espaguetis* amb alfàbrega (sense formatge ni làctics)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

5
Patates estofades amb hortalisses
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

6
Puré de verdures*
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

7
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt Alpro de Coco#

8
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera*
Fruita

10
Puré de verdures*
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Espinacs* amb patata
Trita de gall dindi*
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

12
Espaguetis* amb tomàquet
Bistec de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo amb crostons#
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt Alpro de Coco#

14
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19
Llacets* amb oli d'oliva i herbes provençals
Trita a la francesa (sense formatge ni làctics)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Entrepà de bistec de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, salsa tomàquet comercial*, oli d'oliva) (sense formatge ni làctics)
Patates fregides (sense salsa)
logurt Alpro de Coco#

Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

*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.

3
Espaguetis amb **salsa**** pesto
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Purè de verdures
Carn d'au al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb **salsa**** de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** amb **salsa**** de tomàquet
Fruita

10
Purè de verdures
Croquetes de mill#
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

12
Espaguetis amb **bolonyesa**** de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal *
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

14
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa**** de taronja
Fruita

19
Llacets amb salsa carbonara (sense bacó)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb **salsa**** de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, formatge edam, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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, Palomet, 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 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.

3
Espaguetis# amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Carn magra d'au al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt Alpro de Coco#

5
Purè de verdures (sense patata ni carbassa)
Carn d'au al forn
Guarnició de ceba confitada (sense patata)
Fruita*

6
Quinoa* amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt Alpro de Coco#

7
Bròquil a l'allet (sense patata)
Bistec de vedella a la planxa
Amb guarnició de tomàquet amanit i orenga
Fruita*

10
Purè de verdures (sense patata ni carbassa)
Croquetes de mill#
Amanida d'enciam (sense remolatxa)
Fruita*

11
Espinacs (sense patata)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
logurt Alpro de Coco#

12
Espaguetis# amb tomàquet
Hamburguesa casolana de llegums* (sense soja)
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons#
Fruita*

13
Quinoa* amb xampinyons
Carn d'au al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt Alpro de Coco#

14
Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam (sense patates)
Fruita*

17
Quinoa* amb salsa de tomàquet
Carn d'au al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
logurt Alpro de Coco#

19
Llacets# amb oli d'oliva i herbes provençals
Carn d'au al forn (sense formatge ni làctics)
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

20
Bròquil a l'allet (sense patata)
Daus de gall dindi amb **salsa*** de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita*

21
ÀPAT FI DE CURS
Entrepà de bistec de vedella **completa#** (amb panet#, enciam, tomàquet verd,, oli d'oliva) (sense salsa ni formatge ni làctics) (sense patates)
logurt Alpro de Coco#
Sense refresc

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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, Palometà, 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

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.

*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, gerds, mores o fruits del bosc, almivars, 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.**

3
Espaguetis **blancs** amb alfàbrega (amb **formatge#**)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives**
Fruita del temps*

10
Puré de verdures*
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps*

17
Arròs **blanc** vaporitzat amb salsa casolana de tomàquet
Peix **blau**** al forn
Amanida d'enciam*
Fruita del temps*

24
VACANCES D'ESTIU

4
Patates estofades amb hortalisses*
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps*

11
Mongeta tendra** amb patata
Truita de **gall dindi***
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Fruita del temps*

18
Patates estofades amb hortalisses*
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
Fruita del temps*

25
VACANCES D'ESTIU

5
Puré de verdures*
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita del temps*

12
Espaguetis **blancs** amb tomàquet casolà
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam*
TOSTET de Gaspatxo amb crostons#
Fruita del temps*

19
Llacets **blancs** amb oli d'oliva i herbes provençals
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

26
VACANCES D'ESTIU

6
Arròs **blanc** vaporitzat amb salsa casolana de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam*
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

13
Arròs **blanc** vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives**
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

20
Bròquil** amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga *(sense poma)
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol*** (poca quantitat)
Fruita del temps*

27
VACANCES D'ESTIU

7
Bròquil** amb patata
Peix blanc** amb salsa casolana de tomàquet
Fruita del temps*

14
Llentilles** (**limitar quantitat**) estofades amb hortalisses*
Pollastre a les fines herbes
Patates al caliu
Fruita del temps*

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, **formatge#**, oli d'oliva) sense salsa tomàquet comercial
Patates al caliu (sense salsa)
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres

28
VACANCES D'ESTIU

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



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



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

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.**

3
Espaguetis# amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i olives
Fruita*

4
 Cigrans estofats amb hortalisses
Salsitxes* d'au al forn
 Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

5
 Puré de verdures
 Peix blanc** al forn
 Guarnició de patata al caliu
Fruita*

6
 Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i pastanaga
logurt Alpro de Coco#

7
 Bròquil amb patata
 Peix blanc** amb **salsa casolana de tomàquet***
Fruita*

10
 Puré de verdures
 Peix blanc** **arrebossat#**
 Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

11
 Mongeta tendra amb patata
 Truita de **gall dindi***
 Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita*

12
Espaguetis# amb tomàquet
Hamburguesa casolana de llegums*
 Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo amb crostons#
Fruita*

13
 Arròs vaporitzat amb xampinyons
 Peix fresc de mercat**
 Amanida d'enciam i olives
logurt Alpro de Coco#

14
Llenties* estofades amb hortalisses
 Pollastre a les fines herbes
 Patates xips
Fruita*

17
 Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
 Peix **blau**** al forn
 Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

18
 Mongetes blanques estofades amb hortalisses
 Pollastre al forn amb **salsa*** de taronja
Fruita*

19
Llacets# amb amb oli d'oliva i herbes provençals
 Truita a la francesa (sense formatge ni làctics)
 Amanida d'enciam i olives
Fruita*

20
 Bròquil amb patata
 Daus de gall dindi amb **salsa*** de poma
 Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)
Fruita*

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa casolana de llegums* completa# (amb **panet#**, enciam, tomàquet verd, **salsa*** tomàquet comercial, oli d'oliva) (sense formatge ni làctics)
 Patates **fregides***
 Guarnició de quètxup
logurt Alpro de Coco#

Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
 VACANCES D'ESTIU

25
 VACANCES D'ESTIU

26
 VACANCES D'ESTIU

27
 VACANCES D'ESTIU

28
 VACANCES D'ESTIU

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 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.**

3
Espaguetis amb salsa pesto (sense formatge ni làctics)
Carn magra al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Patates estofades amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Puré de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al calliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

10
Puré de verdures
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Espinacs amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Fruita

12
Espaguetis amb tomàquet (sense formatge ni làctics)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons#
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19
Llacets amb oli d'oliva i herbes provençals
Carn d'au al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva) (sense formatge ni làctics)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Fruita
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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

*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.

3
Triturat de pasta (120g) amb verdures i ou (60g)

Triturat de fruites

4
Triturat de cigrons (120g) amb verdures i carn d'au (75g)

Triturat de fruites

5
Triturat de patata (100g) amb verdures i peix blanc (100g)

Triturat de fruites

6
Triturat de sèmola d'arròs (120g) amb verdures i gall dindi (75g)

logurt natural ECO sense sucre

7
Triturat de patata (100g) amb verdures i peix blanc (100g)

Triturat de fruites

10
Triturat de patata (100g) amb verdures i peix blanc (100g)

Triturat de fruites

11
Triturat de patata (100g) amb verdures i ou (60g)

Triturat de fruites

12
Triturat de pasta (120g) amb verdures i hamburguesa vegetal (75g)
TASTET de Gaspatxo

Triturat de fruites

13
Triturat de sèmola d'arròs (120g) amb verdures i peix blanc (100g)

logurt natural ECO sense sucre

14
Triturat de lenties (120g) amb verdures i pollastre (75g)

Triturat de fruites

17
Triturat de sèmola d'arròs (120g) amb peix blau (100g)

Triturat de fruites

18
Triturat de mongetes blanques (120g) amb verdures i pollastre (75g)

Triturat de fruites

19
Triturat de pasta (120g) amb verdures i ou (60g)

Triturat de fruites

20
Triturat de patata (100g) amb verdures i gall dindi (75g)

Triturat de fruites

21
ÀPAT FI DE CURS
Triturat de patata (100g) amb verdures i vedella (75g)

Gelat o logurt natural ECO sense sucre

Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometà, 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

