

## DILLUNS

3  
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i olives  
Pinya en el seu suc

17

Lenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

31

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

## DIMARTS

4  
VACANCES

11

Lenties amb moniato  
Pit de pollastre amb salsa de formatge  
Fruita

18

Coliflor amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

25

Escudella barrejada  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

1

## DIMECRES

5  
VACANCES

12

Macarrons amb verdures  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Minestra de verdures (sense pernil)  
Pastís de patata vegetal ECO  
Fruita

26

Rissoto de xampinyons  
Lluç a la romana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

2

## DIJOUS

6  
VACANCES

13

Crema de carbassa  
Cous cous amb verdures i cigrons  
Iogurt natural ECO sense sucre

20

Arròs amb verdures  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

3

## DIVENDRES

7  
VACANCES

14

Bròquil amb patata  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

21

Sopa de brou amb pistons  
Canelons de bacallà gratinats  
Crema catalana

28

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
lenties  
Formatge ratllat  
Fruita

4

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
Iogurt 100% ecològic i sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

3  
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i olives  
Pinya en el seu suc

17

Llenties estofades amb hortalisses  
Bacallà al forn amb patates panadera  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

31

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

## DIMARTS

4  
VACANCES

11

Llenties amb moniato  
Lluç gratinat al forn amb formatge  
Fruita

18

Coliflor amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

25

Escudella barrejada  
(brou vegetal)  
Mandonguilles vegetals a la jardineria  
Fruita

1

## DIMECRES

5  
VACANCES

12

Macarrons amb verdures  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Minestra de verdures  
Pastís de patata vegetal ECO  
Fruita

26

Rissoto de xampinyons  
Lluç a la romana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

2

## DIJOUS

6  
VACANCES

13

Crema de carbassa  
Cous cous amb verdures i cigrons  
logurt natural ECO sense sucre

20

Arròs amb verdures  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3

## DIVENDRES

7  
VACANCES

14

Bròquil amb patata  
Daus de seitan a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

21

Sopa de brou vegetal amb pistons  
Canelons de bacallà gratinats  
Crema catalana

28

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

4

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

7  
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet  
Bacallà **arrebossat#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
Pinya en el seu suc



11

**Llenties\*** amb moniato  
Pit de pollastre amb **salsa de formatge#**  
Fruita



12

**Macarrons#** amb verduretes  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita



13

Crema de carbassa  
Arròs amb verduretes i cigrons  
**logurt sense lactosa#**



14

Bròquil amb patata  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

17

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



18

Coliflor amb patata  
Trita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita



19

Minestra de verdures amb **pernil\***  
Pastís de patata vegetal ECO  
**(amb soja i maicena sense gluten i  
beixamel i formatge sense lactosa#)**  
Fruita



20

Arròs amb verduretes  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



21

Sopa de brou amb **fideus#**  
**Canelons de carn gratinats#**  
**Crema de soja amb xocolata#**

24

Espinacs amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita



25

Escudella barrejada  
**(amb fideus#)**  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
Fruita



26

Rissoto de xampinyons  
Lluç a la **romana#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt sense lactosa#**



28

Purè de verdures  
**Macarrons#** amb **trossets de vedella\***  
Formatge ratllat  
Fruita

31

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita



1



2

**\*Plat o producte sense gluten,  
lactosa, fruits secs ni traces  
#Producte especial sense gluten,  
lactosa ni fruits secs**



**S'utilitza pasta de blat de moro i arròs,  
que no conté traces d'ou. Es fa servir  
formatge ratllat sense lactosa.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

7  
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet  
Bacallà **arrebossat#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
Pinya en el seu suc

11

**Llenties\*** amb moniato  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam  
**Fruita\***

12

**Macarrons#** amb verdures  
Rap al forn amb patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

13

Crema de carbassa  
Arròs amb verdures i cigrons  
**logurt sense lactosa#**

14

Bròquil amb patata  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
**Fruita\***

17

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

18

Coliflor amb patata  
**Pannini# de cavalla\***  
(sense formatge)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

19

Minestra de verdures amb **pernil\***  
Pastís de patata vegetal amb **picada de seitan i tofu\***  
(sense beixamel i amb sofregit)  
**Fruita\***

20

Arròs amb verdures  
Peix fresc de mercat (no salmó)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita\***

21

Sopa de brou amb **fideus#**  
**Macarrons#** amb **trossets de vedella\***  
(sense formatge)  
**logurt de soja#**

24

Espinacs amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam  
**Fruita\***

25

Escudella barrejada  
**(amb fideus#)**  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
**Fruita\***

26

Arròs amb xampinyons  
Lluç a la **romana#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Tímbal de patata amb hortalisses  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt de soja#**

28

Purè de verdures  
**Macarrons#** amb **trossets de vedella\***  
(sense formatge)  
**Fruita\***

31

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
**Fruita\***

1

2

**\*Plat o producte sense gluten, PLV, ou, albergínia, nectarina, pistatxo, salmó, mel, bitxo ni traces.**  
**# Producte especial sense gluten, PLV, ou, albergínia, nectarina, pistatxo, salmó, mel ni bitxo**

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

3  
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet  
**Formatge Edam sense lactosa arrebossat#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
Pinya en el seu suc

17

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita

31

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

## DIMARTS

4  
VACANCES

11

Llenties amb moniato  
Pit de pollastre amb **salsa de formatge#**  
Fruita

18

Coliflor amb patata  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

25

Escudella barrejada  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
Fruita

1

## DIMECRES

5  
VACANCES

12

Macarrons amb verdures  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Minestra de verdures amb **pernil\***  
Pastís de patata **vegetal ECO\***  
**(amb llet i formatge sense lactosa#)**  
Fruita

26

**Rissoto de xampinyons#**  
Lluç a la **romana\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

2

## DIJOUS

6  
VACANCES

13

Crema carbassa  
Cous cous amb verdures i cigrons  
**logurt sense lactosa#**

20

Arròs amb verdures  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt sense lactosa#**

3

## DIVENDRES

7  
VACANCES

14

Bròquil amb patata  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

21

Sopa de brou amb pistons  
**Canelons de carn gratinats#**  
**logurt sense lactosa#**

28

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la **bolonyesa de llenties\***  
**Formatge ratllat#**  
Fruita

**\*Plat o producte sense lactosa ni traces**  
**#Producte espacial sense lactosa**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

7  
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet  
Bacallà **arrebossat**#  
Guarnició de pastanaga i olives  
Pinya en el seu suc

11

Llenties amb moniato  
Pit de pollastre amb **salsa de formatge\***  
Fruita

12

Macarrons amb verdures  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

13

Crema de carbassa  
**Cous cous\*** amb verdures i cigrons  
Iogurt natural ECO sense sucre

14

Bròquil amb patata  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

17

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

18

Coliflor amb patata  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

19

Minestra de verdures amb pernil  
Pastís de patata vegetal amb **picada de tofu i seitan\***  
Fruita

20

Arròs amb verdures  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Sopa de brou amb pistons  
**Canelons de carn gratinats\***  
**Crema catalana\***

24

Espinacs amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

25

Escudella barrejada  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
Fruita

26

Rissoto de xampinyons  
Lluç a la **romana\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

28

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la **bolonyesa de llenties\***  
Formatge ratllat  
Fruita

31

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

1

2

3

**\*Plat o producte sense fruits secs ni traces**  
**#Producte especial sense fruits secs**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
Iogurt 100% ecològic i sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

3  
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet  
Bacallà **arrebossat#**  
Guarnició de pastanaga i olives  
Pinya en el seu suc

17

**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

31

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

## DIMARTS

4  
VACANCES

11

**Llenties\*** amb moniato  
Pit de pollastre amb **salsa de formatge#**  
Fruita

18

Coliflor amb patata  
Trita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

25

Escudella barrejada  
**(amb fideus#)**  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardinera  
Fruita

1

## DIMECRES

5  
VACANCES

12

**Macarrons#** amb verduretes  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Minestra de verdures amb **pernil\***  
Pastís de patata vegetal ECO  
**(amb soja i maicena#)**  
Fruita

26

Rissoto de xampinyons  
Lluç a la **romana#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

2

## DIJOUS

6  
VACANCES

13

Crema de carbassa  
Arròs amb verduretes i cigrons  
logurt natural ECO sense sucre

20

Arròs amb verduretes  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**\*Plat o producte sense gluten ni traces**  
**#Producte especial sense gluten**

## DIVENDRES

7  
VACANCES

14

Bròquil amb patata  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

21

Sopa de brou amb **fideus#**  
**Canelons de carn#** gratinats  
**Crema catalana\***

28

Purè de verdures  
**Macarrons#** amb **trossets de vedella\***  
Formatge ratllat  
Fruita

**S'utilitza pasta de blat de moro i arròs, que no conté traces d'ou. Es fa servir formatge ratllat sense lactosa.**

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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

a més a més

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

## DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

3  
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet casolana  
Bacallà a la planxa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt desnatat

17

Lenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

31

Arròs amb tomàquet casolà  
Calamars a la planxa  
Guarnició de pèsols  
Fruita

## DIMARTS

4  
VACANCES

11

Lenties amb moniato  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i formatge  
Fruita

18

Coliflor amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

25

Escudella barrejada  
Bistec a la planxa  
Amanida d'enciam  
Fruita

1

## DIMECRES

5  
VACANCES

12

Macarrons amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Minestra de verdures  
Pastís de patata vegetal ECO  
(sense beixamel i amb sofregit)  
Fruita

26

Arròs amb xampinyons  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

2

## DIJOUS

6  
VACANCES

13

Crema de carbassa  
Cous cous amb verdures i cigrons  
logurt desnatat

20

Arròs amb verdures  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt desnatat

3

## DIVENDRES

7  
VACANCES

14

Bròquil amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

21

Sopa de brou amb pistons  
Bistec a la planxa  
Amanida d'enciam  
logurt desnatat

28

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
(salsa casolana)  
Formatge ratllat  
Fruita

4

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i sense sucre  
Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)



Arròs  
Pasta  
Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



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



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

## DADES DE CONTACTE

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

