

DILLUNS

31

7
Espaguets integrals amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14

Arròs a la milanesa
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Llenties saltejades amb sofregit
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Festa

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre*
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

15

Crema de pastanaga
Burrito de **pollastre***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Escudella barrejada*
Pollastre* al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

1

DIMECRES

2

Purè de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb sofregit
Fruita

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades
Daus de seitan a l'orenga
Fruita

23

Arròs amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

10

Col amb patata saltejada
Pollastre* al forn amb poma
logurt natural ECO sense sucre

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Salsitxes vegetals
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de maduixa

3

DIVENDRES

4

Tallarines al pesto
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Cigrons a la provençal
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Sopa de **brou*** amb pistons
Gall dindi* a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Fruita

4

***Producte Halal**

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

31

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMECRES

2

Puré de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb sofregit
Fruita

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades amb ceba i
llorer
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

4

Tallarines al pesto
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

7

Espaguets integrals amb salsa de
tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita



8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita



9

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i olives
Fruita



10

Col amb patata saltejada
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre



11

Cigrons a la provençal
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Arròs a la milanesa
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita



15

Crema de pastanaga
Burrito amb picada vegetal
Amanida d'enciam i olives
Fruita



16

Patates gratinades
Daus de seitan a l'orenga
Fruita



17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre



18

Sopa de brou vegetal amb pistons
Rap a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita

21

Llenties saltejades amb sofregit
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita



22

Escudella barrejada
(brou vegetal)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita



23

Arròs amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita



24

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Salsitxes vegetals al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Flam



25

Puré de verdures
Pizza casolana de cavalla
Fruita

28

Festa



1



2



3



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

31

7
Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14
Arròs a la milanesa
(amb formatge sense lactosa#)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21
Llenties* saltejades amb sofregit
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Festa

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8
Mongeta tendra amb patata
Llenties* guisades amb arròs
Fruita

15
Crema de pastanaga
Burrito# de pollastre
(amb formatge sense lactosa#)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Escudella barrejada
(amb fideus#)
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

1

DIMECRES

2

Purè de carbassa i pastanaga
Llenties* saltejades amb sofregit
Fruita

9
Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Croquetes de pollastre#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16
Patates gratinades#
Daus* de porc a l'orenga
Fruita

23
Arròs amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades
amb ceba i llorer
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt sense lactosa#

10
Col amb patata saltejada
Pollastre al forn amb poma
logurt sense lactosa#

17
Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam
logurt sense lactosa#

24
Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt sense lactosa#

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

DIVENDRES

4

Tallarines# al pesto
(amb formatge sense lactosa#)
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11
Cigrons a la provençal
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Sopa de brou amb **fideus#**
Gall dindi a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita

25
Purè de verdures
Pizza# casolana de cavalla
(amb formatge sense lactosa i base de pizza#)
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

31

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

DIMECRES

2

Puré de carbassa i pastanaga
Llenties* saltejades amb sofregit
Fruita*

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer
Peix fresc de mercat (no salmó)
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

DIVENDRES

4

Tallarines# al pesto (sense formatge)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

7

Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties* guisades amb arròs
Fruita*

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Croquetes de pollastre#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Col amb patata saltejada
Pollastre al forn amb poma
logurt de soja#

11

Cigrons a la provençal
Timbal de patata amb hortalisses
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

14

Arròs a la milanesa (sense formatge)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

15

Crema de pastanaga
Burrito# de pollastre (sense formatge)
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

16

Patates amb picada d'all i julivert
Daus* de porc a l'orenga
Fruita*

17

Cigrons estofats amb carbassa
Rap a la planxa
Amanida d'enciam
logurt de soja#

18

Sopa de brou amb **fideus#**
Gall dindi a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita*

21

Llenties* saltejades amb sofregit
Timbal de patata amb hortalisses
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

22

Escudella barrejada (**amb fideus#**)
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

23

Arròs amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt de soja#

25

Puré de verdures
Pizza# casolana de cavalla (sense formatge)
Fruita*

28

Festa

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

31

7
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palomet a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14

Arròs a la milanesa
(amb formatge sense lactosa#)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Llenties saltejades amb sofregit
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Festa

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

15

Crema de pastanaga
Burrito* de pollastre
(amb formatge sense lactosa#)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

1

DIMECRES

2

Purè de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb sofregit
Fruita

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Croquetes de pollastre#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades#
Daus de porc a l'orenga
Fruita

23

Arròs amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades amb ceba i illorer
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt sense lactosa#

10

Col amb patata saltejada
Pollastre al forn amb poma
logurt sense lactosa#

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt sense lactosa#

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt sense lactosa#

3

DIVENDRES

4

Tallarines al pesto
(amb formatge sense lactosa#)
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Cigrons a la provençal
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza# casolana de cavalla
(amb formatge i base de pizza sense lactosa#)
Fruita

*Plat o producte sense lactosa ni traces
#Producte especial 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

31

7
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14

Arròs a la milanesa
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Llenties saltejades amb sofregit
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Festa

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

15

Crema de pastanaga
Burrito* de pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

1

DIMECRES

2

Purè de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb sofregit
Fruita

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Croquetes de pollastre#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades*
Daus de porc a l'orenga
Fruita

23

Arròs amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

10

Col amb patata saltejada
Pollastre al forn amb poma
logurt natural ECO sense sucre

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i col llombarda
Fiam*

3

DIVENDRES

4

Tallarines al pesto
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Cigrons a la provençal
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Purè de verdures
Pizza* casolana de cavalla
Fruita

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

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

31

7

Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14

Arròs a la milanesa
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Llenties* saltejades amb sofregit
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Festa

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties* guisades amb arròs
Fruita

15

Crema de pastanaga
Burrito# de pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Escudella barrejada
(amb fideus#)
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

1

DIMECRES

2

Puré de carbassa i pastanaga
Llenties* saltejades amb sofregit
Fruita

9

Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Croquetes de pollastre#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades#
Daus* de porc a l'orenga
Fruita

23

Arròs amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades
amb ceba i llorer
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

10

Col amb patata saltejada
Pollastre al forn amb poma
logurt natural ECO sense sucre

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Botifarra* de porc
Amanida d'enciam i col llombarda
Fiam*

DIVENDRES

4

Tallarines# al pesto
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Cigrons a la provençal
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Sopa de brou amb **fideus#**
Gall dindi a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Puré de verdures
Pizza# casolana de cavalla
Fruita

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

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

31

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMECRES

2

Purè de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb sofregit
(salsa casolana)
Fruita

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades
amb ceba i llorer
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt desnatat

DIVENDRES

4

Tallarines amb alfàbrega
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

7

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet casolana
Palomet a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

9

Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

10

Col amb patata saltejada
Pollastre al forn amb poma
logurt natural ECO sense sucre

11

Cigrons a la provençal
(salsa casolana)
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Arròs a la milanesa
(salsa casolana)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Crema de pastanaga
Pollastre saltejats amb verdures
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates amb picada d'all i julivert
Daus de porc a l'orenga
Fruita

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt desnatat

18

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Patata al caliu
Fruita

21

Llenties saltejades amb sofregit
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

23

Arròs amb verdures
Rap a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt desnatat

25

Purè de verdures
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

28

Festa

1

2

3

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

