

## DILLUNS

28

## DIMARTS

1

## DIMECRES

2

## DIJOUS

3

## DIVENDRES

4

7

Arròs amb tomàquet  
Fogonero empanat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8

**ÀPAT DE LA DONA**  
**Brou\*** de pagesa  
**Pollastre\*** al forn a les fines herbes  
Xips de remolatxa  
Batut de fruita casolà

9

Bròquil amb patata  
Salsitxes vegetals a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

10

Purè de carbassa i pastanaga  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

11

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

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

15

Arròs amb verdures  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16

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

17

Minestra de verdures (sense pernil)  
Pastís de patata vegetal ECO  
logurt natural ECO sense sucre

18

Espirals a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

21

Rissoto de xampinyons  
**Mandonguilles de vedella\*** a la jardinera  
Fruita

22

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

23

**Escudella barrejada\***  
Lluç a la romana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

24

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

25

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

28

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

29

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

30

Purè de carbassa i pastanaga  
Llenties saltejades amb sofregit  
Fruita

31

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

1

**\*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

28

## DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

## DIJOUS

3

Patates guisades amb hortalisses  
Truita de carbassó  
Ceba confitada  
logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

4

Cigrons a la jardinera  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7

Arròs amb tomàquet  
Fogonero empanat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



8

**ÀPAT DE LA DONA**  
Brou vegetal de pagesa  
Truita de patates  
Xips de remolatxa  
Batut de fruita casolà



9

Bròquil amb patata  
Salsitxes vegetals al forn  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita



10

Purè de carbassa i pastanaga  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita



11

Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

Llenties estofades amb hortalisses  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



15

Arròs amb verduretes  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita



16

Bledes amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



17

Minestra de verdures  
Pastís de patata vegetal ECO  
logurt natural ECO sense sucre



18

Espirals a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

21

Rissoto de xampinyons  
Mandonguilles vegetals a la jardinera  
Fruita



22

Espinacs amb patata  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita



23

Escudella barrejada  
(brou vegetal)  
Lluç a la romana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



24

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



25

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

28

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita



29

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



30

Purè de carbassa i pastanaga  
Llenties saltejades amb sofregit  
Fruita



31

Mongetes blanques saltejades  
amb ceba i llorer  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre



1

## 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

28

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

7

Arròs amb tomàquet  
 Fogoneró **empanat#**  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

14

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

21

**Rissoto de xampinyons#**  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
 Fruita

28

Arròs amb tomàquet  
 Calamars guisats amb patates i pèsols  
 Fruita

## DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons  
 Truita de **pernil\***  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

8

**ÀPAT DE LA DONA**  
 Brou de pagesa  
**(amb fideus#)**  
 Pollastre al forn a les fines herbes  
**Xips de remolatxa\***  
 Batut de fruita casolà  
**(amb llet sense lactosa#)**

15

Arròs amb verdurettes  
 Truita de cavalla  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

22

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

29

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

## DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalusa#** casolans  
 Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
 Fruita

9

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

16

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

23

Escudella barrejada  
**(amb fideus#)**  
 Lluç a la **romana#**  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

30

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

## DIJOUS

3

Patates guisades  
 amb hortalisses  
 Pollastre al forn  
 Ceba confitada  
**logurt sense lactosa#**

10

Puré de carbassa i pastanaga  
 Arròs amb verdures i cigrons  
 Fruita

17

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

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer  
 Truita francesa  
 Amanida d'enciam i germinats  
**logurt sense lactosa#**

## DIVENDRES

4

Cigrons a la jardineria  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

11

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Truita a la paisana  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

18

**Espirals#** a la italiana  
**(amb formatge sense lactosa#)**  
 Rap amb salsa verda  
 Amanida d'enciam  
 Fruita

25

Puré de verdures  
**Macarrons#** a la **bolonyesa de vedella\***  
**Formatge ratllat#**  
 Fruita

1

**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)



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

28

\*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

7

Arròs amb tomàquet  
Fogonero **empanat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

14

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

21

Arròs amb xampinyons  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
**Fruita\***

28

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

1

Arròs amb xampinyons  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

8

**ÀPAT DE LA DONA**  
Brou de pagesa  
**(amb fideus#)**  
Pollastre al forn a les fines herbes  
**Xips de remolatxa\***  
Batut de **fruita\*** casolà  
**(amb beguda de soja#)**

15

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

22

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

29

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

2

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam  
**Fruita\***

9

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

16

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

23

Escudella barrejada  
**(amb fideus#)**  
Lluç a la **romana#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

30

Purè de carbassa i pastanaga  
**Lienties\*** saltejades amb sofregit  
**Fruita\***

3

Patates guisades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Ceba confitada  
**logurt de soja#**

10

Purè de carbassa i pastanaga  
**Cous cous\*** amb verduretes i cigrons  
**Fruita\***

17

Minestra de verduretes amb **pernil\***  
Pastís de patata amb **trossets de vedella\***  
(sense beixamel ni formatge i amb sofregit#)  
**logurt de soja#**

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt de soja#**

4

Cigrons a la jardineria  
Peix fresc de mercat  
(no salmó)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

11

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Timbal de patates amb hortalisses  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

18

**Espirals#** a la italiana  
(sense formatge)  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam  
**Fruita\***

25

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

1

**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

28

- Arròs amb tomàquet  
Fogonero **empanat\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita
- 7  
Arròs amb tomàquet  
Fogonero **empanat\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita
- 14  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita
- 21  
**Rissoto de xampinyons#**  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
Fruita
- 28  
Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

## DIMARTS

1

- Arròs amb xampinyons  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita
- 8  
**ÀPAT DE LA DONA**  
Brou de pagesa  
Pollastre al forn a les fines herbes  
**Xips de remolatxa\***  
Batut de fruita casolà  
**(amb llet sense lactosa#)**
- 15  
Arròs amb verdurettes  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita
- 22  
Espinacs amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita
- 29  
Coliflor amb patata  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

## DIMECRES

2

- Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalusa\*** casolans  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita
- 9  
Bròquil amb patata  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita
- 16  
Bledes amb patata  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita
- 23  
Escudella barrejada  
Lluç a la **romana\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita
- 30  
Purè de carbassa i pastanaga  
Llenties saltejades amb sofregit  
Fruita

## DIJOUS

3

- Patates guisades  
amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Ceba confitada  
**logurt sense lactosa#**
- 10  
Purè de carbassa i pastanaga  
**Cous-cous\*** amb verdures i cigrons  
Fruita
- 17  
Minestra de verdures amb **pernil\***  
Pastís de patata **vegetal ECO\***  
**(amb llet i formatge sense lactosa#)**  
**logurt sense lactosa#**
- 24  
Cigrons saltejats amb all i  
pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt sense lactosa#**
- 31  
Mongetes blanques saltejades  
amb ceba i llorer  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt sense lactosa#**

## DIVENDRES

4

- Cigrons a la jardineria  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita
- 11  
Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita
- 18  
Espirals a la italiana  
**(amb formatge sense lactosa#)**  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita
- 25  
Purè de verdures  
Macarrons integrals a la  
**bolonyesa de llenties\***  
**Formatge ratllat#**  
Fruita
- 1  
**\*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

28

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

7

Arròs amb tomàquet  
Fogonero **empanat\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

14

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

21

Rissoto de xampinyons  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
Fruita

## DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons  
Trita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

8

**ÀPAT DE LA DONA**  
Brou de pagesa  
Pollastre al forn a les fines herbes  
**Xips de remolatxa\***  
Batut de fruita casolà

15

Arròs amb verdurettes  
Trita de cavalla  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

22

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

29

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

## DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalus\*** casolans  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

9

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

16

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

23

Escudella barrejada  
Lluç a la **romana\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Purè de carbassa i pastanaga  
Llenties saltejades amb sofregit  
Fruita

## DIJOUS

3

Patates guisades  
amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Ceba confitada  
logurt natural ECO sense sucre

10

Purè de carbassa i pastanaga  
**Cous-cous\*** amb verdures i cigrons  
Fruita

17

Minestra de verdures amb **pernil\***  
Pastís de patata amb **trossets de vedella\***  
logurt natural ECO sense sucre

24

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

31

Mongetes blanques saltejades  
amb ceba i llorer  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

4

Cigrons a la jardineria  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

11

Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18

Espirals a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam  
Fruita

25

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

1

**\*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

28

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

7

Arròs amb tomàquet  
Fogonero **empanat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

14

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

21

Rissoto de xampinyons  
**Mandonguilles\*** de vedella a la jardineria  
Fruita

28

Arròs amb tomàquet  
Calamars guisats amb patates i pèsols  
Fruita

## DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

8

**ÀPAT DE LA DONA**  
Brou de pagesa  
**(amb fideus#)**  
Pollastre al forn a les fines herbes  
**Xips de remolatxa\***  
Batut de fruita casolà

15

Arròs amb verdurettes  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

22

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

29

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

## DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata  
**Calamars a l'andalusa#** casolans  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

9

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

16

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

23

Escudella barrejada  
**(amb fideus#)**  
Lluç a la **romana#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Purè de carbassa i pastanaga  
**Llenties\*** saltejades amb sofregit  
Fruita

## DIJOUS

3

Patates guisades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Ceba confitada  
Iogurt natural ECO sense sucre

10

Purè de carbassa i pastanaga  
Arròs amb verdures i cigrons  
Fruita

17

Minestra de verdures amb **pernil\***  
Pastís de patata **vegetal amb soja#**  
**(amb maicena#)**  
Iogurt natural ECO sense sucre

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
Iogurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

4

Cigrons a la jardineria  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

11

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18

**Espirals#** a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam  
Fruita

25

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

1

**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  
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

28

7  
Arròs amb tomàquet casolà  
Fogonero a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

14  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

21  
Arròs amb xampinyons  
Bistec a la planxa  
Guarnició de pastanaga baby  
Fruita

28  
Arròs amb tomàquet casolà  
Calamars a la planxa  
Guarnició de patata i pèsols  
Fruita

## DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

8  
**ÀPAT DE LA DONA**  
Brou de pagesa  
Pollastre al forn a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Batut de fruita casolà

15  
Arròs amb verduretes  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

22  
Espinacs amb patata  
Pollastre al forn  
(sense salsa)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

29  
Coliflor amb patata  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

## DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata  
Calamars a la planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

9  
Bròquil amb patata  
Cam magra a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

16  
Bledes amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

23  
Escudella barrejada  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30  
Purè de carbassa i pastanaga  
Llenties saltejades amb sofregit  
(salsa casolana)  
Fruita

## DIJOUS

3

Patates guisades  
amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Ceba confitada  
logurt desnatat

10  
Purè de carbassa i pastanaga  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

17  
Minestra de verdures  
(sense pernil)  
Bistec a la planxa  
Amanida d'enciam  
logurt desnatat

24  
Cigrons saltejats amb all i  
pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
logurt desnatat

31  
Mongetes blanques saltejades  
amb ceba i llorer  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt desnatat

## DIVENDRES

4

Cigrons a la jardinera  
(salsa casolana)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

11  
Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Espirals a la italiana  
(salsa casolana)  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

25  
Purè de verdures  
Macarrons integrals a la  
bolonyesa de llenties casolana  
(sense formatge)  
Fruita

1

## 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

