

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs amb tomàquet  
Croquetes de mill  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

6

Llenties saltejades amb sofregit  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7

Bledes amb patata  
Salsitxes vegetals  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

8

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

9

Crema de carbassó  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques  
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Bacallà al forn amb tomàquet  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa  
Hamburguesa vegetal  
Ceba confitada  
Fruita

14

Arròs tres colors  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
Formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

16

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Llenties amb verdures i curri  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Mongeta tendra amb patata  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

21

Arròs amb tomàquet  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

22

Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de porro  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

Espaguetis a  
la carbonara sense carn  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

27

Cigrons a la provençal  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

28

Amanida d'arròs  
(amb tomàquet, pastanaga i blat de  
moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

29

Espinacs amb patata  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

30

Crema de mongeta blanca i porros  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## 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

\*Producte Halal

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs amb tomàquet  
Croquetes de mill  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

6

Llenties saltejades amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7

Bledes amb patata  
**Gall dindi\*** a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

8

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

9

Crema de carbassó  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques  
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
**Daus de gall dindi\*** amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa  
**Hamburguesa de vedella\***  
Ceba confitada  
Fruita

14

Arròs tres colors  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties  
Formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

16

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Llenties amb verdures i curri  
**Aletes de pollastre\***  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Mongeta tendra amb patata  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

21

Arròs amb tomàquet  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

22

Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de porro  
**Daus de gall dindi\*** adobats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

Espaguetis a  
la carbonara sense carn  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

27

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

28

Amanida d'arròs  
(amb tomàquet, pastanaga i blat de  
moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

29

Espinacs amb patata  
Luç a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

30

Crema de mongeta blanca i porros  
**Pit de pollastre\*** arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## 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

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

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

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt sense lactosa#**

6  
**Llenties\*** saltejades amb sofregit  
Trita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7  
Bledes amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

8  
Amanida italiana  
**(amb pasta i formatge#)**  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam  
Fruita

9  
Crema de carbassó (sense llet)  
Pastís de patata amb **trossets de vedella\***  
**(amb beixamel, formatge i maicens#)**  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita

13  
Verdura tricolor **amb maionesa\***  
**Hamburguesa\*** de vedella  
Ceba confitada  
Fruita

14  
Arròs tres colors  
**Tirets#** de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Purè de verdures  
**Macarrons#** amb tomàquet i cavalla  
**Formatge ratllat#**  
**logurt sense lactosa#**

16  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

**Llenties\*** amb verdures i curri  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20  
Mongeta tendra amb patata  
**Quinoa\*** amb verdures i cigrons  
Fruita

21  
Arròs amb tomàquet  
Remenat d'ou amb **pernil\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

22  
**Tallarines#** al pesto  
**(amb formatge sense lactosa#)**  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt sense lactosa#**

23  
Crema de porro (sense llet)  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

**Espaguetis#** a la **carbonara#** sense carn  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

27  
Cigrons a la provençal  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

28  
Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Fruita

29  
Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
**logurt sense lactosa#**

30  
Crema de mongeta blanca i porros  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## 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

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

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

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

6

**Llenties\*** saltejades amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7

Bledes amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

8

Amanida italiana  
**(amb pasta#)**  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

9

Crema de carbassó  
Pastís de patata amb **soja ECO**  
**texturitzada sense gluten#**  
**(amb maicena#)**  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques  
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa  
**Hamburguesa\*** de vedella  
Ceba confitada  
Fruita

14

Arròs tres colors  
**Tiretes#** de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Purè de verdures  
**Macarrons a la bolonyesa de soja**  
**sense gluten#**  
Formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

16

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

**Llenties\*** amb verdures i curri  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Mongeta tendra amb patata  
**Quinoa\*** amb verdures i cigrons  
Fruita

21

Arròs amb tomàquet  
Remenat d'ou amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

22

**Tallarines#** al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de porro  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

**Espaguetis#** a  
la carbonara sense carn  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

27

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

28

Amanida d'arròs  
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
**Llenties\*** estofades amb hortalisses  
Fruita

29

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
logurt natural ECO sense sucre

30

Crema de mongeta blanca i porros  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## 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

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

\*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

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt de soja#**

6

Llenties saltejades amb sofregit  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

7

Bledes amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
**Fruita\***

8

Amanida de **pasta#** vegetal  
(sense formatge)  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'encima  
**Fruita\***

9

Crema de carbassó  
(sense llet)  
Pastís de patata amb **trossets de vedella\***  
(sense beixamel ni formatge i amb sofregit)  
**Fruita\***

12

Amanida de mongetes blanques  
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i **formatge fresc\***  
**Fruita\***

13

Verdura tricolor  
(sense maionesa)  
**Hamburguesa\*** de vedella  
Ceba confitada  
**Fruita\***

14

Arròs tres colors  
**Tiretes#** de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

15

Purè de verdures  
**Macarrons#** amb tomàquet i cavalla  
(sense formatge)  
**logurt de soja#**

16

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Timbal de patata amb hortalisses  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

19

Llenties amb **verduretes\*** i curri  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita\***

20

Mongeta tendra amb patata  
**Cous-cous\*** amb **verduretes\*** i cigrons  
**Fruita\***

21

Arròs amb tomàquet  
Bistec a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

22

**Tallarines#** al pesto  
(sense formatge)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt de soja#**

23

Crema de porro  
(sense llet)  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

26

**Espaguetis#** amb **verduretes\***  
Palometa a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
**Fruita\***

27

Cigrons a la provençal  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

28

Amanida d'arròs  
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
**Fruita\***

29

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
**logurt de soja#**

30

Crema de mongeta blanca i porros  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

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

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

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs amb tomàquet  
**Croquetes de mill#**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
**logurt sense lactosa#**

6  
Llenties saltejades amb sofregit  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7  
Bledes amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

8  
Amanida italiana  
**(amb formatge sense lactosa#)**  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

9  
Crema de carbassó (sense llet)  
Pastís de patata amb **soja ECO texturitzada\***  
**(amb beixamel i formatge#)**  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita

13  
Verdura tricolor amb maionesa  
**Hamburguesa\*** de vedella  
Ceba confitada  
Fruita

14  
Arròs tres colors  
**Tiretes\*** de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Purè de verdures  
Macarrons integrals a la **bolonyesa de llenties\***  
**Formatge ratllat#**  
**logurt sense lactosa#**

16  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Llenties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20  
Mongeta tendra amb patata  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

21  
Arròs amb tomàquet  
Remenat d'ou amb **pernil\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

22  
Tallarines al pesto  
**(amb formatge sense lactosa#)**  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt sense lactosa#**

23  
Crema de porro (sense llet)  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

Espaguetis a **la carbonara#** sense carn  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

27  
Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

28  
Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

29  
Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
**logurt sense lactosa#**

30  
Crema de mongeta blanca i porros  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## 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

\*Plat o producte sense fruits secs ni traces

#Producte especial sense fruits secs

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs amb tomàquet  
**Croquetes de pollastre\***  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

6

Llenties saltejades amb sofregit  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7

Bledes amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

8

Amanida italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam  
Fruita

9

Crema de carbassó  
Pastís de patata amb **trossets de vedella\***  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques  
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa  
**Hamburguesa\*** de vedella  
Ceba confitada  
Fruita

14

Arròs tres colors  
**Tiretes\*** de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la **bolonyesa de llenties\***  
Formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

16

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Llenties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Mongeta tendra amb patata  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

21

Arròs amb tomàquet  
Remenat d'ou amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

22

Tallarines **al pesto\***  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de porro  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

Espaguetis a la carbonara sense carn  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

27

Cigrons a la provençal  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

28

Amanida d'arròs  
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

29

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
logurt natural ECO sense sucre

30

Crema de mongeta blanca i porros  
Pit de pollastre **arebossat\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## 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

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs integral amb tomàquet casolà  
Pollastre al forn  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt desnatat

6

Llenties saltejades amb sofregit  
(sofregit casolà)  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7

Bledes amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

8

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

9

Crema de carbassó  
(sense llet)  
Bistec a la planxa  
Amanida d'enciam  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques  
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Verdura tricolor  
(sense maionesa)  
Bistec a la planxa  
Ceba confitada  
Fruita

14

Arròs tres colors  
Lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties (amb salsa casolana)  
Formatge ratllat  
logurt desnatat

16

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Llenties amb verdures i curri  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Mongeta tendra amb patata  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

21

Arròs amb tomàquet casolà  
Remenat d'ou  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

22

Tallarines amb alfàbrega  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt desnatat

23

Crema de porro  
(sense llet)  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

Espaguetis amb verdures  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

27

Cigrons a la provençal  
(salsa casolana)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

28

Amanida d'arròs  
(amb tomàquet, pastanaga i blat de  
moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
(salsa casolana)  
Fruita

29

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
logurt desnatat

30

Crema de mongeta blanca i porros  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## 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

