

## DILLUNS

3

Arròs amb verdures  
Lluç al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Macarrons integrals amb tomàquet  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17

Col amb patata  
Rap empanat  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

24

Arròs amb salsa de tomàquet  
Palometa a la llauana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

FESTA

## DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Coca de recapte amb verdures i soja  
texturitzada  
Patates xips  
Fruita

11

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Lluç al forn  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

18

Crema de carbassa  
Ous amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal  
Hamburguesa de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

1

## DIMECRES

5

Espirals al funghi  
Rap a la marinera  
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb  
bolonyesa de soja  
Fruita

26

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

2

## DIJOUS

6

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

13

Arròs amb verdures i formatge  
Calamars a la andalusa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

20

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

27

Llenties amb picada d'all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

3

## DIVENDRES

7

Coliflor amb patata  
Mandonguilles vegetals amb  
tomàquet i ceba  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

14

Purè de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita

21

Llenties amb moniato  
Rotllets de primavera  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

28

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Lluç al forn  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic

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

3

Arròs amb verdures  
Lluç al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Macarrons integrals amb tomàquet  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17

Col amb patata  
**Gall dindi\*** empanat  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

24

Arròs amb salsa de tomàquet  
Palometa a la llauana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

FESTA

## DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Coca de recapte amb verdures i soja  
texturitzada  
Patates xips  
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
**Pollastre\*** al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

18

Crema de carbassa  
Ous amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal  
**Daus de gall dindi\*** a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

1

## DIMECRES

5

Espirals al funghi  
Rap a la marinera  
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb  
bolonyesa de soja  
Fruita

26

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

2

## DIJOUS

6

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

13

Arròs amb verdures i formatge  
Calamars a la andalusa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

20

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

27

Llenties amb picada d'all i julivert  
Salsitxes vegetals al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

3

## DIVENDRES

7

Coliflor amb patata  
Estofat de **gall dindi\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

14

Purè de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita

21

Llenties amb moniato  
**Pollastre\*** rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

28

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
**Pollastre\*** al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic

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

3

Arròs amb verdures  
Lluç al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

**Macarrons#** amb tomàquet  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17

Col amb patata  
Gall dindi **empanat#**  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

FESTA

### DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Coca#** amb verdures i **trossets de vedella\***  
Patates xips  
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

18

Crema de pastanaga  
Ous amb **beixamel#**  
(amb **maicena#**)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal  
(amb **pasta#**)  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

### DIMECRES

5

**Espirals al funghi#**  
Rap amb salsa de tomàquet  
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb  
Salsa de tomàquet i cavalla  
Fruita

26

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

2

### DIJOUS

6

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam  
**logurt sense lactosa#**

13

Arròs amb verdures i **formatge#**  
Calamars a la **andalusa#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt sense lactosa#**

20

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt sense lactosa#**

27

**Lienties\*** amb picada d'all i julivert  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

### DIVENDRES

7

Coliflor amb patata  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

14

Purè de verdures  
**Lienties\*** saltejades amb verdures  
Fruita

21

**Lienties\*** amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita

28

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

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

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

3

Arròs amb verdures  
Lluç al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

**Macarrons#** amb tomàquet  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17

Col amb patata  
Gall dindi **empanat#**  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

FESTA

## DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Coca#** amb verdures i **soja**  
**texturitzada sense gluten#**  
Patates xips  
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

18

Crema de pastanaga  
Ous amb beixamel  
**(amb maicena#)**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal  
**(amb pasta#)**  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

5

**Espirals#** al funghi  
Rap amb salsa de tomàquet  
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb  
bolonyesa de **soja texturitzada sense**  
**gluten#**  
Fruita

26

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

2

## DIJOUS

6

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

13

Arròs amb verdures i formatge  
Calamars a la **andalusa#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

20

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

27

**Llenties\*** amb picada d'all i julivert  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

3

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

## DIVENDRES

7

Coliflor amb patata  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

14

Purè de verdures  
**Lasanya sense gluten SCHAR@#** amb  
**soja texturitzada sense gluten#**  
**(amb maicena#)**  
Fruita

21

**Llenties\*** amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

28

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

4

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Arròs amb **verduretes\***  
Lluç al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

4

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**  
**Coca#** amb **verduretes i trossets de vedella\***  
Patates xips  
**Fruita\***

5

**Espirals#** saltejats amb xampinyons  
Rap amb salsa de tomàquet  
**Fruita\***

6

Cigrons estofats amb espinacs  
Timbal de patata amb hortalisses  
Amanida d'enciam  
**logurt de soja#**

7

Coliflor amb patata  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

10

**Macarrons#** amb tomàquet  
Bistec a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

11

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
**Fruita\***

12  
FESTA

13

Arròs amb verduretes (sense formatge)  
Calamars a la **andalusa#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt de soja#**

14

Puré de verdures  
**Llenties\*** saltejades amb **verduretes\***  
**Fruita\***

17

Col amb patata  
Gall dindi **empanat#**  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

18

Crema de pastanaga  
Carn magra a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

19

Mongeta tendra saltejada  
**Espaguetis#** amb salsa de tomàquet i cavalla  
**Fruita\***

20

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat (no salmó)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt de soja#**

21

**Llenties\*** amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
**Fruita\***

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

25

Escudella barrejada vegetal (amb **pasta#**)  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
**Fruita\***

26

Bròquil amb patata  
Gall de Sant Pere a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

27

**Llenties\*** amb picada d'all i julivert  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Tomàquet al forn  
**Fruita\***

28

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

31

FESTA

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

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

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

Arròs amb verdures  
Lluç al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4

Sopa de brou vegetal amb fideus  
**Coca#** de recapte amb verdures i **soja**  
**texturitzada\***  
Patates xips  
Fruita

5

Espirals al **funghi#**  
**(amb llet sense lactosa)**  
Rap amb salsa de tomàquet  
Fruita

6

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**logurt sense lactosa#**

7

Coliflor amb patata  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

10

Macarrons integrals amb tomàquet  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

12  
FESTA

13

Arròs amb verdures i **formatge#**  
**Calamars a la andalusa\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**logurt sense lactosa#**

14

Purè de verdures  
**Lasanya\*** de llenties  
**(amb beixamel i formatge#)**  
Fruita

17

Col amb patata  
Gall dindi **empanat\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

18

Crema de pastanaga  
Ous amb **beixamel#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb  
**bolonyesa de soja\***  
Fruita

20

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt sense lactosa#**

21

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

26

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

27

Llenties amb picada d'all i julivert  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

28

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

31

FESTA

1

3

**\*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

3

Arròs amb verdures  
Luç al forn amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Macarrons integrals amb tomàquet  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17

Col amb patata  
Gall dindi **empanat\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

FESTA

## DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus  
**Coca#** de recapte amb verdures i  
**trossets de vedella\***  
Patates xips  
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

18

Crema de pastanaga  
Ous amb **beixamel\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal  
**Daus\*** de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

1

## DIMECRES

5

Espirals al funghi  
Rap a la marinera  
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb salsa de tomàquet i  
cavalla  
Fruita

26

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

2

## DIJOUS

6

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam  
logurt natural ECO sense sucre

13

Arròs amb verdures i formatge  
**Calamars a la andalusa\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

20

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

27

Llenties amb picada d'all i julivert  
**Salsitxes\*** de porc al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

3

## DIVENDRES

7

Coliflor amb patata  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

14

Purè de verdures  
**Lasanya de llenties\***  
Fruita

21

Llenties amb moniato  
Pollastre **rostit\***  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

28

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
**Pa de pessic#**

4

**\*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

3

Arròs amb verdures  
(amb sofregit casolà)  
Lluç al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Macarrons integrals amb  
tomàquet casolà  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17

Col amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

24

Arròs amb salsa de tomàquet casolà  
Palometa a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

FESTA

## DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Coca de recapte amb verdures i soja  
texturitzada  
(amb sofregit casolà)  
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
(amb sofregit casolà)  
Pollastre al forn (sense salsa)  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

18

Crema de carbassa  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

1

## DIMECRES

5

Espirals amb xampinyons  
Rap amb salsa de tomàquet casolana  
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb  
bolonyesa de soja  
(amb sofregit casolà)  
Fruita

26

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

2

## DIJOUS

6

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

13

Arròs amb verdures i formatge  
(sofregit casolà)  
Calamar a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt desnatat

20

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt desnatat

27

Llenties amb picada d'all i julivert  
Carn magra a la planxa  
Tomàquet al forn  
Fruita

3

## DIVENDRES

7

Coliflor amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

14

Purè de verdures  
Lasanya de llenties  
(sense beixamel ni formatge i amb  
sofregit casolà)  
Fruita

21

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

28

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn (sense salsa)  
Patata al caliu  
logurt desnatat

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

