

DILLUNS

31
FESTA

DIMARTS

1
FESTA

DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet
Truita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

DIJOUS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

DIVENDRES

4

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

7

Escudella vegetal barrejada
Mandonguilles vegetals
Guarnició de samfaina
Fruita

8

Bledes amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

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

10

Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

11

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

14

Crema suau de lleties amb carbassa i
pastanaga
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

15

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16

Arròs amb tomàquet
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

18

ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Hamburguesa vegetal completa
Patates fregides
Guarnició de quètxup casolà
Batut de llet i plàtan

21

Espaguetis a la napolitana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22

Cigrons saltejats amb verdures
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Crema de porro i patata
Lleties guisades amb arròs
Fruita

24

Espinacs amb patata
Canelons de bacallà gratinats
logurt natural ECO sense sucre

25

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

28

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

29

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

30

Espirals al funghi
Rap a la marinera
Fruita

1

2

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
FESTA

DIMARTS

1
FESTA

DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

DIJOUS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

DIVENDRES

4

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

7
Escudella vegetal barrejada
Mandonguilles vegetals
Guarnició de samfaina
Fruita

8
Bledes amb patata
Daus de gall dindi* agredolços
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9
Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
lenties
Formatge ratllat
Fruita

10
Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

11
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Crema suau de lleties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre*
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

15
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16
Arròs amb tomàquet
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

18
ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Hamburguesa de vedella* completa
Patates fregides
Guarnició de quètxup casolà
Batut de llet i plàtan

21
Espaguetis a la napolitana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre* arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23
Crema de porro i patata
Lleties guisades amb arròs
Fruita

24
Espinacs amb patata
Canelons de bacallà gratinats
logurt natural ECO sense sucre

25
Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28
Arròs amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29
Sopa de brou vegetal amb fideus
Coca de recapte amb verdures i soja
texturitzada
Patates xip
Fruita

30
Espirals al funghi
Rap a la marinera
Fruita

1

*Producte Halal

2

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
FESTA

DIMARTS

1
FESTA

DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet
Trita de **formatge#**
Guarnició de pastanaga i olives
logurt sense lactosa#

DIJOUS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **trossets de vedella***
(amb maicena#)
Fruita

DIVENDRES

4

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

7
Escudella vegetal barrejada
(amb pasta#)
Carn magra de porc
Guarnició de samfaina
Fruita

8
Bledes amb patata
Daus de gall dindi agredolços
(amb salsa de soja sense gluten#)
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

9
Purè de verdures
Macarrons# amb trossets de vedella*
Formatge ratllat#
Fruita

10
Rissoto de xampinyons
Tiretes# de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt sense lactosa#

11
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Crema suau de **llenties*** amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

15
Mongeta tendra saltejada
Quinoa* amb verdures i cigrons
Fruita

16
Arròs amb tomàquet
Trita de **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17
Tallarines# al pesto
(amb formatge#)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

18
ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Hamburguesa* completa
(amb pa i formatge#)
Patates fregides
Guarnició de quètxup casolà*
Batut de **llet#** i plàtan

21
Espaguetis# a la napolitana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23
Crema de porro i patata
(sense llet)
Llenties* guisades amb arròs
Fruita

24
Espinacs amb patata
Macarrons# amb salsa de tomàquet i cavalla
logurt sense lactosa#

25
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28
Arròs amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Coca# de recepte amb verdures i **amb trossets de vedella***
Patates xip
Fruita

30
Espirals# al funghi
(amb llet i formatge#)
Rap amb salsa de tomàquet
Fruita

*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)



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
FESTA

DIMARTS

1
FESTA

DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

DIJOUS

3

Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **soja ECO texturitzada sense gluten#**
(amb maicena#)
Fruita

DIVENDRES

4

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

7
Escudella vegetal barrejada
(amb pasta#)
Carn magra de porc
Guarnició de samfaina
Fruita

8
Bledes amb patata
Daus de gall dindi agre dolços
(amb salsa de soja sense gluten#)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9
Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de soja sense gluten#
Formatge ratllat
Fruita

10
Rissoto de xampinyons
Tiretes# de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

11
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Crema suau de **llenties*** amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

15
Mongeta tendra saltejada
Quinoa* amb verdures i cigrons
Fruita

16
Arròs amb tomàquet
Trita de **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17
Tallarines# al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

18
ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Hamburguesa* completa
(amb pa#)
Patates fregides
Guarnició de quètxup casolà*
Batut de llet i plàtan

21
Espaguetis# a la napolitana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23
Crema de porro i patata
Llenties* guisades amb arròs
Fruita

24
Espinacs amb patata
Macarrons# amb salsa de tomàquet i cavalla
logurt natural ECO sense sucre

25
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28
Arròs amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29
Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Coca# de recapte amb verdures i **soja texturitzada sense gluten#**
Patates xip
Fruita

30
Espirals# al funghi
Rap amb salsa de tomàquet
Fruita

1
S'utilitza pasta de blat de moro i arròs.
Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

2
***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

31
FESTA

DIMARTS

1
FESTA

DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja#

DIJOUS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **trossets de vedella***
(sense formatge ni beixamel i amb sofregit)
Fruita*

DIVENDRES

4

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

7

Escudella vegetal barrejada
(amb pasta#)
Carn magra de porc
Tomàquet al forn
Fruita*

8

Bledes amb patata
Daus de gall dindi agredolços*
Amanida d'enciam
Fruita*

9

Purè de verdures
Macarrons# a la **bolonyesa de lleties***
(sense formatge)
Fruita*

10

Arròs saltejat amb xampinyons
Tiretes# de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

11

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

14

Crema suau de **lleties*** amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

15

Mongeta tendra saltejada
Quinoa* amb verdures i cigrons
Fruita*

16

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

17

Tallarines# al pesto*
(sense formatge)
Peix fresc de mercat (no salmó)
Amanida d'enciam i germinats
Fruita*

18

ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Hamburguesa* completa
(amb pa pa# i sense formatge)
Patates fregides
Guarnició de quètxup casolà*
Batut de **beguda de soja#** i plàtan

21

Espaguetis# a la napolitana
Palometa* a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

22

Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

23

Crema de porro i patata
(sense llet)
Lleties* guisades amb arròs
Fruita*

24

Espinacs amb patata
Macarrons# amb salsa de tomàquet i cavalla
logurt de soja#

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Timbal de patata amb hortalisses
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

28

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

29

Sopa de brou vegetal amb **fideus#**
Coca# de recepte amb verdures i **trossets de vedella***
Patates xip
Fruita*

30

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

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

31
FESTA

DIMARTS

1
FESTA

DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet
Truita de **formatge#**
Guarnició de pastanaga i olives
logurt sense lactosa#

DIJOUS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **soja ECO texturitzada***
(amb beixamel i formatge sense lactosa#)
Fruita

DIVENDRES

4

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

7

Escudella vegetal barrejada
Carn magra de porc
Guarnició de samfaina
Fruita

8

Bledes amb patata
Daus de gall dindi agredolços*
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

9

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

10

Rissoto de xampinyons#
Tiretes* de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt sense lactosa#

11

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

14

Crema suau de llienties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

15

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16

Arròs amb tomàquet
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17

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

18

ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Hamburguesa* completa
(amb pa i formatge#)
Patates fregides
Guarnició de quètxup casolà*
Batut de **llet#** i plàtan

21

Espaguetis a la napolitana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22

Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Crema de porro i patata (sense llet)
Llienties guisades amb arròs
Fruita

24

Espinacs amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla
logurt sense lactosa#

25

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

28

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

29

Sopa de brou vegetal amb fideus
Coca# de recepte amb verdures i **soja texturitzada***
Patates xip
Fruita

30

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

1

***Plat o producte sense lactosa ni traces**
#Producte espacil 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
FESTA

DIMARTS

1
FESTA

DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

DIJOUS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb **trossets de vedella***
Fruita

DIVENDRES

4

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

7
Escudella vegetal barrejada
Carn magra de porc
Guarnició de samfaina
Fruita

8
Bledes amb patata
Daus de gall dindi **agredolços***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9
Purè de verdures
Macarrons integrals a la **bolonyesa de lleties***
Formatge ratllat
Fruita

10
Rissoto de xampinyons
Tiretes* de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

11
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

15
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous* amb verdures i cigrons
Fruita

16
Arròs amb tomàquet
Trita de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17
Tallarines **al pesto***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

18
ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Hamburguesa* completa
(amb pa#)
Patates fregides
Guarnició de quètxup casolà*
Batut de llet i plàtan

21
Espaguetis a la napolitana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23
Crema de porro i patata
Lleties guisades amb arròs
Fruita

24
Espinacs amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet i cavalla
logurt natural ECO sense sucre

25
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28
Arròs amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29
Sopa de brou vegetal amb fideus
Coca# de recapte amb verdures i **trossets de vedella***
Patates xip
Fruita

30
Espirals al funghi
Rap a la marinera*
Fruita

1

2
***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
FESTA

7
Escudella vegetal barrejada
Carn magra de porc
Guarnició de sanfaina casolana
Fruita

14
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

21
Espaguëtis a la napolitana casolana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28
Arròs amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

1
FESTA

8
Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita

15
Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

22
Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Sopa de brou vegetal amb fideus
Coca de recapte amb verdures i soja texturitzada
Fruita

DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet casolà
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt desnatat

9
Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
(sense formatge i salsa casolana)
Fruita

16
Arròs amb tomàquet casolà
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita

23
Crema de porro i patata
(sense llet)
Llenties guisades amb arròs
Fruita

30
Espirals saltejats amb xampinyons
Rap a la marinera casolana
Fruita

DIJOUS

3

Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
(sense beixamel ni formatge i amb sofregit casolà)
Fruita

10
Arròs saltejat amb xampinyons
Lluç al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt desnatat

17
Tallarines amb alfàbrega
(sense formatge)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

24
Espinacs amb patata
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i cavalla
logurt desnatat

1

DIVENDRES

4

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

11
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Entrepà de gall dindi complet
(sense formatge)
Patata al caliu
(sense quètxup casolà)
Batut de llet i plàtan

25
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

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

