

DILLUNS

1
FESTA

DIMARTS

2
FESTA

DIMECRES

3

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

DIJOUS

4

Sopa vegetal amb fideus
Pizza casolana amb bolonyesa vegetal
de soja texturitzada ECO
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

DIVENDRES

5

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

8

Llenties saltejades amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs amb salsa de verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Bledes amb patata
Pollastre* al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

11

Tortel-linis de formatge amb
salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

15

Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre* amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella*
Ceba confitada
Fruita

17

Arròs tres colors
Maires arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llenties i mica de formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

19

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

22
FESTA

23

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Crema de porro
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

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

26

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre* al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Tallarines amb salsa de soja i verdures
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre* arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
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

1
FESTA

8

Lenties* saltejades amb sofregit
Calamars a l'**andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

22
FESTA

29

Tallarines# amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

DIMARTS

2
FESTA

9

Arròs amb salsa de verdures
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

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

23

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

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

3

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt sense lactosa#

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Arròs tres colors
Maires **arrebossades#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Crema de porro
(sense llet)
Quinoa* amb verdures i cigrons
Fruita

31

Amanida d'arròs vegetal
Lenties* guisades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

4

Sopa vegetal amb **pasta#**
Pizza# casolana de cavalla
(amb base de **pizza i formatge#**)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam
logurt sense lactosa#

18

Purè de verdures
Macarrons# amb tomàquet i **trossets de gall dindi*** i mica de **formatge ratllat#**
logurt sense lactosa#

25

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

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

DIVENDRES

5

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

12

Crema de carbassó
(sense llet)
Pastís de patata amb **trossets de vedella***
(amb maicensa i beixamel i **formatge#**)
Fruita

19

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

26

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

***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

1
FESTA

8
Lenties* saltejades amb sofregit
Calamars a l'**andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

22
FESTA

29
Tallarines# amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

DIMARTS

2
FESTA

9
Arròs amb salsa de verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita

23
Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

3
Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17
Arròs tres colors
Maires **arrebossades#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24
Crema de porro
Quinoa* amb verdures i cigrons
Fruita

31
Amanida d'arròs vegetal
Lenties* guisades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

4
Sopa vegetal amb **pasta#**
Pizza# casolana amb bolonyesa vegetal
de **soja texturitzada ECO sense gluten#**
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11
Macarrons# amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

18
Purè de verdures
Macarrons# amb bolonyesa amb **soja texturitzada sense gluten#** i mica de formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

25
Espaguetis# al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

4
S'utilitza pasta de blat de moro i arròs.
Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

DIVENDRES

5
Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb **soja texturitzada ECO sense gluten i beixamel amb maicena#**
Fruita

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
***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

1
FESTA

2
FESTA

3
Arròs amb salsa de tomàquet
Pollastre al forn
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja (SOJASUN)#

4
Sopa vegetal amb **pasta#**
Pizza# casolana de cavalla
(amb base de **pizza#** i sense formatge)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

5
Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

8
Llenties* saltejades amb sofregit
Calamars a l'**andalusa#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

9
Arròs amb salsa de verdures
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

11
Macarrons# amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam
logurt de soja (SOJASUN)#

12
Crema de carbassó
(sense llet)
Pastís de patata amb **trossets de vedella***
(sense beixamel ni formatge i amb sofregit)
Fruita*

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam
Fruita*

16
Verdura tricolor
(sense maionesa)
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita*

17
Arròs tres colors
Maires **arrebossades#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

18
Puré de verdures
Macarrons# amb tomàquet i **trossets de gall dindi***
(sense formatge)
logurt de soja (SOJASUN)#

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Timbal de patata amb hortalisses
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

22
FESTA

23
Arròs amb salsa de tomàquet
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita*

24
Crema de porro
(sense llet)
Quinoa* amb verdures i cigrons
Fruita*

25
Espaguetis# al pesto*
(sense formatge)
Peix fresc de mercat (no salmó)
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja (SOJASUN)#

26
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

29
Tallarines# amb verdures i **salsa de soja sense gluten#**
Palometà al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

31
Amanida d'arròs vegetal
Llenties* guisades amb hortalisses
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

1
FESTA

8

Llenties saltejades amb sofregit
Calamars a l'**andalusa***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

22
FESTA

29

Tallarines amb salsa de soja i verdures
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

DIMARTS

2
FESTA

9

Arròs amb salsa de verdures
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

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

23

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

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

3

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt sense lactosa#

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Arròs tres colors
Maires **arrebossades***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Crema de porro
(sense llet)
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

31

Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

4

Sopa vegetal amb fideus
Pizza# casolana amb bolonyesa vegetal
de **soja texturitzada ECO***
(amb **formatge#**)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11

Macarrons amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt sense lactosa#

18

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llenties i mica de **formatge ratllat#**
logurt sense lactosa#

25

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

DIVENDRES

5

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

12

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

19

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

26

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

***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

1
FESTA

DIMARTS

2
FESTA

DIMECRES

3

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

DIJOUS

4

Sopa vegetal amb fideus
Pizza* casolana de **bolonyesa vegetal de seitan i tofu***
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

DIVENDRES

5

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

8

Llenties saltejades amb sofregit
Calamars a **l'andalusa***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs amb salsa de verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

11

Macarrons amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb **seitan i tofu***
Fruita

15

Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita

17

Arròs tres colors
Maires **arrebossades***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals amb **bolonyesa de llenties*** i mica de formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

19

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

22
FESTA

23

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

24

Crema de porro
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

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

26

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Tallarines amb salsa de soja i verdures
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
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

1
FESTA

8

Llenties saltejades amb sofregit
(amb salsa casolana)
Calamars a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

22
FESTA

29

Tallarines amb salsa de soja i verdures
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

DIMARTS

2
FESTA

9

Arròs amb salsa de verdures
(amb salsa casolana)
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

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

23

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

30

Cigrons a la provençal
(amb salsa casolana)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

3

Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt desnatat

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17

Arròs tres colors
Maires al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Crema de porro
(sense llet)
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

31

Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
(amb salsa casolana)
Fruita

DIJOUS

4

Sopa vegetal amb fideus
Pizza casolana amb bolonyesa vegetal
de soja texturitzada ECO
(amb salsa casolana)
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11

Espirals amb
salsa de tomàquet casolana
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt desnatat

18

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llenties i mica de formatge ratllat
(amb salsa casolana)
logurt desnatat

25

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

DIVENDRES

5

Bròquil amb patata
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Crema de carbassó
(sense llet)
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

19

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

26

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
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

1
FESTA

8

Llenties saltejades amb sofregit
Gall dindi **arrebossat***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

15

Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

22
FESTA

29
Tallarines amb salsa de soja i verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

DIMARTS

2
FESTA

9

Arròs amb salsa de verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

16

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

23

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

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

DIMECRES

3

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

17

Arròs tres colors
Formatge edam **arrebossat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

24

Crema de porro
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita*

31

Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita*

DIJOUS

4

Sopa vegetal amb fideus
Pizza* casolana de **bolonyesa vegetal de seitan i tofu***
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

11

Macarrons amb salsa de tomàquet
Bistec a la planxa
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

18

Purè de verdures
Macarrons integrals amb **bolonyesa de llenties*** i mica de formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

25

Espaguetis al **pesto***
Carn magra a la planxa
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

5

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

12

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb **seitan i tofu***
Fruita*

19

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

26

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

***Plat o producte sense fruits secs, préssec, taronja, peix ni traces**
#Producte especial sense fruits secs, préssec, taronja ni peix

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

1
FESTA

8
Llenties saltejades amb sofregit
Calamars* a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

22
FESTA

29
Tallarines amb salsa de soja i verdures
Palometa* al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

DIMARTS

2
FESTA

9
Arròs amb salsa de verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

23
Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

3
Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

17
Arròs tres colors
Fogoner* arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24
Crema de porro
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

31
Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

4
Sopa vegetal amb fideus
Pizza casolana amb bolonyesa vegetal
de soja texturitzada ECO
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11
Tortel-linis de formatge amb
salsa de tomàquet
Fogoner* al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

18
Puré de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llenties i mica de formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

25
Espaguetis al pesto
Gall de Sant Pere* al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

5
Bròquil amb patata
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

***Plat o producte sense crustàcis ni traces**
#Producte espacial sense crustàcis

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org

