

## DILLUNS

2

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

9

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

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
Bunyols de bacallà  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Lenties saltejades amb all i julivert  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
Pizza de bolonyesa vegetal de soja  
texturitzada ECO  
Fruita

10

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

17

Crema de pastanaga  
Ous amb beixamel  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

24

Escudella de brou vegetal  
**Pollastre\*** a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

### ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
**Pollastre\*** al forn amb poma  
Patates fregides  
Fruita

## DIMECRES

4

Espirals al funghi  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Fruita

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

18

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de  
soja texturitzada ECO  
Fruita

25

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

**\*Producte Halal**

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Trinxat de col amb patata  
(sense bacon)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

26

Purè de verdures  
Cigrons a la jardinera  
logurt natural ECO sense sucre

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
**Gall dindi\*** agredolç  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

13  
FESTA

20

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

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes vegetals  
Tomàquet al forn  
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

2

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

9

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

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

**Llenties\*** saltejades amb all i julivert  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
**Pizza#** de cavalla  
Fruita

10

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

17

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

24

Escudella de brou vegetal  
**(amb fideus#)**  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

### ÒPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides  
Fruita

## DIMECRES

4

**Espirals al funghi#**  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet  
Fruita

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i **formatge#**  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

18

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

25

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

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

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Trinxat de col amb patata i **bacon\***  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt sense lactosa#**

26

Purè de verdures  
Cigrons a la jardineria  
**logurt sense lactosa#**

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

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Gall dindi agredolç  
**(amb salsa de soja#)**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

13  
FESTA

20

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

27

**Macarrons#** amb verdures  
**Salsitxes\*** de porc  
Tomàquet al forn  
Fruita

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

## 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

2

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

9

**Macarrons#** amb verdures  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

**Llientes\*** saltejades amb all i juliver  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
**Pizza#** de bolonyesa vegetal de **soja**  
**texturitzada sense gluten#**  
Fruita

10

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

17

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

24

Escudella de brou vegetal  
**(amb fideus#)**  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

### ÒPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides  
Fruita

## DIMECRES

4

**Espirals#** al funghi  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet  
Fruita

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

18

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

25

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

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

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Trinxat de col amb patata i **bacon\***  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

26

Puré de verdures  
Cigrons a la jardinera  
logurt natural ECO sense sucre

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

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Gall dindi agre dolç  
**(amb salsa de soja#)**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

13  
FESTA

20

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

27

**Macarrons#** amb verdures  
**Salsitxes\*** de porc  
Tomàquet al forn  
Fruita

**\*\*Les elaboracions dels plats**  
**amb peix blanc i blau, poden**  
**sotmetre's a canvis segons**  
**l'oferta de peix de mercat.**

## 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

2

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

3

Crema de carbassa  
**Pizza#** de cavalla  
(amb **base de pizza#** i sense formatge)  
**Fruita\***

4

**Espirals#** saltejats amb xampinyons  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet  
**Fruita\***

5

Cigrons estofats amb espinacs  
Bistec a la planxa  
Amanida d'enciam  
**logurt de soja (SOJASUN)#**

6

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

9

**Macarrons#** amb verdures  
Gallineta\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

10

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

11

Arròs amb tomàquet, pèsols (sense formatge)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

12  
FESTA

13  
FESTA

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

17

Crema de pastanaga  
Lluç\*\* al forn  
Amanida d'enciam i poma  
**Fruita\***

18

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

19

Trinxat de col amb patata i **bacon\***  
**Peix fresc de mercat (\*\*)**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt de soja (SOJASUN)#**

20

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

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
**Peix blau (\*\*)** al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

24

Escudella de brou vegetal  
**(amb fideus#)**  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
**Fruita\***

25

Bròquil amb patata  
Lluç\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

26

Purè de verdures  
Cigrons a la jardineria  
**logurt de soja (SOJASUN)#**

27

**Macarrons#** amb verdures  
**Salsitxes\*** de porc  
Tomàquet al forn  
**Fruita\***

30

**Llenties\*** saltejades amb all i julivert  
Calamars a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

31

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides  
**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**

**(\*\*) Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat (NO SALMÓ)**

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

2

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

9

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

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Lenties saltejades amb all i julivert  
Truita de **formatge#**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
**Pizza#** de bolonyesa vegetal de **soja texturitzada ECO\***  
**(amb base de pizza i formatge#)**  
Fruita

10

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

17

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

24

Escudella de brou vegetal  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides  
Fruita

## DIMECRES

4

Espirals al **funghi#**  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet  
Fruita

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i **formatge#**  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

18

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada ECO\***  
Fruita

25

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

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

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Trinxat de col amb patata i **bacon\***  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**logurt sense lactosa#**

26

Purè de verdures  
Cigrons a la jardineria  
**logurt sense lactosa#**

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Gall dindi agre dolç  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

13  
FESTA

20

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

27

Macarrons amb verdures  
**Salsitxes de porc\***  
Tomàquet al forn  
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

2

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

9

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

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Lenties saltejades amb all i julivert  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
**Pizza de bolonyesa vegetal de tofu i seitan\***  
Fruita

10

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

17

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

24

Escudella de brou vegetal  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides  
Fruita

## DIMECRES

4

Espirals al funghi  
Peix blanc\*\* a la **marinera\***  
Fruita

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

18

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb **bolonyesa vegetal de tofu i seitan\***  
Fruita

25

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

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

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Trinxat de col amb patata i **bacon\***  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

26

Purè de verdures  
Cigrons a la jardineria  
logurt natural ECO sense sucre

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Gall dindi **agredolç\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

13  
FESTA

20

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

27

Macarrons amb verdures  
**Salsitxes\*** de porc  
Tomàquet al forn  
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

2

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

9

Macarrons integrals amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
Bacallà al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet casolana  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Lenties saltejades amb all i julivert  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
Pizza de bolonyesa vegetal de soja  
texturitzada ECO  
Fruita

10

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

17

Crema de pastanaga  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
casolana  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

24

Escudella de brou vegetal  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

**ÀPAT DE LA CASTANYADA**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates al caliu  
Fruita

## DIMECRES

4

Espirals saltejats amb xampinyons  
Peix blanc\*\* a la marinera  
(sofregit casolà)  
Fruita

11

Arròs amb tomàquet casolà, pèsols i  
formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

18

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

25

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

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Trinxat de col amb patata  
(sense bacon)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt desnatat

26

Puré de verdures  
Cigrons a la jardineria  
(sofregit casolà)  
logurt desnatat

## DIVENDRES

6

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

13  
FESTA

20

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
(sofregit casolà)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

27

Macarrons amb verdures  
Llom a la planxa  
Tomàquet al forn  
Fruita

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

## 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

2

Arròs amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

9

Macarrons integrals amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita\***

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
Bistec a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

30

Lenties saltejades amb all i julivert  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita\***

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
**Pizza de bolonyesa vegetal de tofu i seitan\***  
**Fruita\***

10

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

17

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

24

Escudella de brou vegetal  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
**Fruita\***

31

### ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides  
**Fruita\***

## DIMECRES

4

Espirals al funghi  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam  
**Fruita\***

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita\***

18

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb **bolonyesa vegetal de tofu i seitan\***  
**Fruita\***

25

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

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Trinxat de col amb patata i **bacon\***  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

26

Purè de verdures  
Cigrons a la jardineria  
logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Gall dindi **agredolç\***  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita\***

13  
FESTA

20

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

27

Macarrons amb verdures  
**Salsitxes\*** de porc  
Tomàquet al forn  
**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

2

Arròs amb verdures  
**Fogoner (\*\*)** amb salsa verda  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

9

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

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
**Croquetes de mill#**  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
**Palometa (\*\*)** al forn  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

30

Lenties saltejades amb all i julivert  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
 PIZZA de bolonyesa vegetal de soja  
 texturitzada ECO  
 Fruita

10

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

17

Crema de pastanaga  
 Ous amb beixamel  
 Amanida d'enciam i poma  
 Fruita

24

Escudella de brou vegetal  
 Pollastre a l'allada  
 Amanida d'enciam i germinats  
 Fruita

31

### ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
 Pollastre al forn amb poma  
 Patates fregides  
 Fruita

## DIMECRES

4

Espirals al funghi  
**Gall de Sant Pere (\*\*)** amb salsa de  
 tomàquet  
 Fruita

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge  
**Fogoner (\*\*)** al forn  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

18

Mongeta tendra saltejada  
 Espaguetis amb bolonyesa vegetal de  
 soja texturitzada ECO  
 Fruita

25

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

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

## DIJOUS

5

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

12  
**FESTA**

19

Trinxat de col amb patata i bacon  
**Gall de Sant Pere (\*\*)** al forn  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 logurt natural ECO sense sucre

26

Puré de verdures  
 Cigrons a la jardineria  
 logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
 Gall dindi agre dolç  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita

13  
**FESTA**

20

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

27

Macarrons amb verdures  
 Salsitxes de porc  
 Tomàquet al forn  
 Fruita

**(\*\*) Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat (SEMPRE SENSE TRACES DE 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  
 esplaiescola@fundesplai.org

