

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

6

Crema de verdures  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya (a part)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

7

Verdura tricolor amb maionesa (*opcional*)  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Ceba confitada  
Fruita del temps

1

FESTA

8

Arròs tres colors  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

2

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

3

Crema de carbassó  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata  
Cuixetes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14

Amanida de pasta italiana  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

16

Crema de verdures  
Peix fresc del mercat  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

17

Crema de mongetes blanques i porros  
Gall dindi al curri (a part)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20  
FESTA

21

Espaguetis amb salsa de soja i verdures  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

22

Crema de pastanaga  
Paella de peix  
logurt natural ECO sense sucre

23

Bròquil amb patata  
Gall dindi amb salsa de poma (a part)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

24

Llenties amb sofregit  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

27

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda (a part)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

28

Crema de carbassa  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

29

Cigrons a la provençal  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

30

Macarrons amb tomàquet i gratinats  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

**\*Plat o producte sense porc ni lactosa**  
**#Plat o producte especial sense porc, lactosa ni traces.**

1  
FESTA

2  
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**logurt natural sense lactosa#**

3  
**Crema de carbassó#** (sense llet)  
 Peix blanc\*\* al forn  
 Amanida d'enciam i cogombre  
 Fruita del temps

6  
Crema de verdures  
 Daus de gall dindi amb **salsa de pinya\*** (a part)  
 Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
 Fruita del temps

7  
Verdura tricolor amb maionesa (*opcional*)  
 Hamburguesa de vedella a la planxa  
 Ceba confitada  
 Fruita del temps

8  
Arròs tres colors  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

9  
Espaguetis integrals a la napolitana  
 Pollastre al forn amb llimona  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps

10  
Cigrons a la jardineria  
 Peix blanc\*\* arrebossat  
 Amanida d'enciam i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

13  
Coliflor amb patata  
 Cuixetes de pollastre al forn  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita del temps

14  
**Amanida de pasta italiana#** (amb formatge fresc sense lactosa)  
 Calamars a l'andalusa casolans  
 Amanida d'enciam i germinats  
**logurt natural sense lactosa#**

15  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
 Truita de **formatge#**  
 Amanida d'enciam i poma  
 Fruita del temps

16  
Crema de verdures  
 Peix fresc del mercat  
 Patates fregides casolanes  
 Fruita del temps

17  
Crema de mongetes blanques i porros  
 Gall dindi a la planxa  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps

20  
FESTA

21  
Espaguetis amb salsa de soja i verdures  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i cogombre  
 Fruita del temps

22  
Crema de pastanaga  
 Paella de peix  
**logurt natural sense lactosa#**

23  
Bròquil amb patata  
 Gall dindi amb **salsa de poma\*** (a part)  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita del temps

24  
Llenties amb sofregit  
 Pit de pollastre arrebossat  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

27  
Arròs amb verdures  
 Peix blanc\*\* amb salsa verda (a part)  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt natural sense lactosa#**

28  
Crema de carbassa  
 Croquetes de pollastre  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita del temps

29  
Cigrons a la provençal  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 Fruita del temps

30  
Macarrons amb tomàquet i gratinats  
 Daus de gall dindi adobats  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita del temps

31  
Mongeta tendra amb patata  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
 logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
 Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

**\*Plat o producte sense peix**  
**#Plat o producte especial sense peix ni traces.**

1  
FESTA

2  
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Crema de carbassó  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

6  
Crema de verdures  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya (a part)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

7  
Verdura tricolor amb maionesa (opcional)  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Ceba confitada  
Fruita del temps

8  
Arròs tres colors  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

9  
Espaguetis integrals a la napolitana  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

10  
Cigrons a la jardineria  
Formatge Edam arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

13  
Coliflor amb patata  
Cuixetes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14  
Amanida de pasta italiana  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

15  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

16  
Crema de verdures  
Pollastre a la planxa  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

17  
Crema de mongetes blanques i porros  
Gall dindi al curri (a part)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20  
FESTA

21  
Espaguetis amb salsa de soja i verdures  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

22  
Crema de pastanaga  
Paella de carn  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Bròquil amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma (a part)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

24  
Llenties amb sofregit  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

27  
Arròs amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

28  
Crema de carbassa  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

29  
Cigrons a la provençal  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

30  
Macarrons amb tomàquet i gratinats  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31  
Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

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

1  
FESTA

2  
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam  
 logurt natural ECO sense sucre

3  
Crema de carbassó  
 Peix blanc\*\* al forn  
 Amanida d'enciam i cogombre  
 Fruita del temps

6  
Crema de verdures  
 Daus de gall dindi amb salsa de pinya (a part)  
 Amanida d'enciam i formatge fresc  
 Fruita del temps

7  
Verdura tricolor amb maionesa *(opcional)*  
 Hamburguesa de vedella a la planxa  
 Ceba confitada  
 Fruita del temps

8  
Arròs tres colors  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

9  
Espaguetis integrals a la napolitana  
 Pollastre al forn amb llimona  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps

10  
Cigrons a la jardineria  
 Peix blanc\*\* **arrebossat\***  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural ECO sense sucre

13  
Coliflor amb patata  
 Cuixetes de pollastre al forn  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Fruita del temps

14  
**Amanida de pasta italiana\***  
**Calamars a l'andalusa casolans\***  
 Amanida d'enciam i germinats  
 logurt natural ECO sense sucre

15  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
 Truita de pernil  
 Amanida d'enciam i poma  
 Fruita del temps

16  
Crema de verdures  
 Peix fresc del mercat  
 Patates fregides casolanes  
 Fruita del temps

17  
Crema de mongetes blanques i porros  
 Gall dindi **al curri\*** (a part)  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps

20  
FESTA

21  
Espaguetis amb **salsa de soja\*** i verdures  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i cogombre  
 Fruita del temps

22  
Crema de pastanaga  
 Paella de peix  
 logurt natural ECO sense sucre

23  
Bròquil amb patata  
 Carn magra de porc amb salsa de poma (a part)  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita del temps

24  
Llenties amb sofregit  
 Pit de pollastre **arrebossat\***  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

27  
Arròs amb verdures  
 Peix blanc\*\* amb salsa verda (a part)  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 logurt natural ECO sense sucre

28  
Crema de carbassa  
 Pollastre a la planxa  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita del temps

29  
Cigrons a la provençal  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam  
 Fruita del temps

30  
Macarrons amb tomàquet i gratinats  
 Daus de gall dindi adobats  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita del temps

31  
Mongeta tendra amb patata  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
 logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
 Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva  
 Sal iodada  
 Carns blanques d'origen català  
 Vedella de Girona

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
 esplai@fundesplai.org



## DILLUNS

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

6

Crema de verdures  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya (a part)  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

13

Coliflor amb patata  
Cuixetes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

20  
FESTA

27

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda (a part)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

## DIMARTS

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

7

Verdura tricolor amb **maionesa\*** (opcional)  
**Hamburguesa de vedella\*** a la planxa  
Ceba confitada  
Fruita del temps

14

Amanida de **pasta#** italiana  
**Calamars a l'andalusa casolans#**  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

21

**Espaguetis#** amb **salsa de soja sense gluten#** i verdures  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

28

Crema de carbassa  
**Croquetes de pollastre sense gluten#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

## DIMECRES

1

FESTA

8

Arròs tres colors  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

22

Crema de pastanaga  
Paella de peix  
logurt natural ECO sense sucre

29

Cigrons a la provençal  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

## DIJOUS

2

**Espirals#** amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

9

**Espaguetis#** a la napolitana  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

16

Crema de verdures  
Peix fresc del mercat  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

23

Bròquil amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma (a part)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

30

**Macarrons#** amb tomàquet i gratinats  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

## DIVENDRES

3

Crema de carbassó  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

10

Cigrons a la jardineria  
Peix blanc\*\* **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

17

Crema de mongetes blanques i porros  
Gall dindi al curri (a part)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

24

**Llenties\*** amb sofregit  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

31

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

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

**\*Plat o producte sense PLV ni traces.  
#Plat o producte especial sense PLV ni traces**

1  
FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**logurt de soja#**

3

**Crema de carbassó#** (sense llet)  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

6

Crema de verdures  
Daus de gall dindi amb **salsa de pinya\*** (a part)  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

7

Verdura tricolor amb **maionesa\*** (opcional)  
**Hamburguesa de vedella\*** a la planxa  
Ceba confitada  
Fruita del temps

8

Arròs tres colors  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

9

Espaguetis **integrals** a la napolitana  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

10

Cigrons a la jardinera  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt de soja#**

13

Coliflor amb patata  
Cuixetes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14

**Amanida de pasta italiana#** (sense formatge)  
**Calamars a l'andalusa casolans\***  
Amanida d'enciam i germinats  
**logurt de soja#**

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Trita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

16

Crema de verdures  
Peix fresc del mercat  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

17

Crema de mongetes blanques i porros  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20  
FESTA

21

Espaguetis amb salsa de soja i verdures  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

22

Crema de pastanaga  
Paella de peix  
**logurt de soja#**

23

Bròquil amb patata  
Carn magra de porc amb **salsa de poma\*** (a part)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

24

Llenties amb sofregit  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

27

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda (a part)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt de soja#**

28

Crema de carbassa  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

29

Cigrons a la provençal  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

30

Macarrons amb tomàquet  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

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

**\*Plat o producte sense fruits secs ni traces**  
**#Plat o producte especial sense fruits secs ni traces.**  
**Qualsevol fruita excepte la poma\*\***

1  
FESTA

2  
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam  
 logurt natural ECO sense sucre

3  
Crema de carbassó  
 Peix blanc\*\* al forn  
 Amanida d'enciam i cogombre  
**Fruita del temps\*\***

6

Crema de verdures  
 Daus de gall dindi amb salsa de pinya (a part)  
 Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita del temps\*\***

7

Verdura tricolor sense maionesa  
 Hamburguesa de vedella a la planxa  
 Ceba confitada  
**Fruita del temps\*\***

8

Arròs amb pèsols i pastanaga  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

9

Espaguetis **integrals** a la napolitana  
 Pollastre al forn amb llimona  
 Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

10

Cigrons a la jardinera  
 Peix blanc\*\* **arrebossat\***  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural ECO sense sucre

13

Coliflor amb patata  
 Cuixetes de pollastre al forn  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita del temps\*\***

14

**Amanida de pasta italiana\***  
**Calamars a l'andalusa casolans\***  
 Amanida d'enciam i germinats  
 logurt natural ECO sense sucre

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
 Truita de pernil  
 Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

16

Crema de verdures  
 Peix fresc del mercat  
 Patates fregides casolanes  
**Fruita del temps\*\***

17

Crema de mongetes blanques i porros  
 Gall dindi a la planxa  
 Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

20  
FESTA

21

Espaguetis amb **salsa de soja\*** i verdures  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i cogombre  
**Fruita del temps\*\***

22

Crema de pastanaga  
 Paella de peix  
 logurt natural ECO sense sucre

23

Bròquil amb patata  
 Carn magra de porc amb salsa de poma (a part)  
 Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

24

Llenties amb sofregit  
 Pit de pollastre **arrebossat\***  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

27

Arròs amb verdures  
 Peix blanc\*\* amb salsa verda (a part)  
 Amanida d'enciam  
 logurt natural ECO sense sucre

28

Crema de carbassa  
 Pollastre a la planxa  
 Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

29

Cigrons a la provençal  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

30

Macarrons amb tomàquet i gratinats  
 Daus de gall dindi adobats  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

31

Mongeta tendra amb patata  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
 logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
 Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva  
 Sal iodada  
 Carns blanques d'origen català  
 Vedella de Girona

## DADES DE CONTACTE

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

