

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.**

1
FESTA

4
Llenties saltejades amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

5
Col amb patata
Gall de Sant Pere** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

6
Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada ECO
Fruita

7
Arròs amb verdures i salsa de soja
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

8
ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa vegetal
Truita de patates
Xips de remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita

12
Rissoto de xampinyons
Peix blau** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

13
Puré de verdures
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita

14
Bròquil amb patata
Bacallà** al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt de maduixa

15
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
Fruita

18
Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

19
Crema de pastanaga
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

20
Llenties saltejades amb verdures i curri
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

21
Espaguetis al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

22
Patates estofades amb hortalisses
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Producte Halal

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

1
FESTA

4
Llenties saltejades amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

5
Col amb patata
Gall de Sant Pere** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

6
Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada ECO
Fruita

7
Arròs amb verdures i salsa de soja
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa vegetal
Pollastre* al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Gall dindi* al curri
Fruita

12
Rissoto de xampinyons
Peix blau** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

13
Puré de verdures
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita

14
Bròquil amb patata
Pollastre* agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt de maduixa

15
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
Fruita

18
Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

19
Crema de pastanaga
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

20
Llenties saltejades amb verdures i curri
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

21
Espaguetis al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

22
Patates estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre* al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs, que no conté traces d'ou. Es fa servir formatge ratllat sense lactosa.

DIMARTS

*Plat o producte sense ou ni traces
#Producte especial sense ou

DIMECRES

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

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

4

Llenties saltejades amb sofregit
Croquetes de mill#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

11

Mongeta tendra amb patata
Gall dindi al curri
Fruita

18

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

5

Col amb patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

12

Rissoto de xampinyons*
Peix blau** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

19

Crema de pastanaga
Cous cous* amb verdures i cigrons
Fruita

26

VACANCES PRIMAVERA

6

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal amb **soja texturitzada ECO***
(amb formatge*)
Fruita

13

Purè de verdures
Macarrons# amb **bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat***
Fruita

20

Llenties saltejades amb verdures i curri
Llom a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

27

VACANCES PRIMAVERA

7

Arròs amb verdures i salsa de soja
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

14

Bròquil amb patata
Pollastre agre dolç
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
logurt de maduixa

21

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

28

VACANCES PRIMAVERA

8

ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
(amb **pasta#** i sense ou dur)
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa
Fruita

15

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Gall de Sant Pere** al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita

22

Patates estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

29

VACANCES PRIMAVERA

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

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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 ni traces
#Producte especial sense gluten

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

1
FESTA

4

Llenties* saltejades amb sofregit
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

5

Col amb patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

6

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal amb **soja texturitzada sense gluten#**
(amb maicena#)
Fruita

7

Arròs amb verdures i **salsa de soja#**
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

8

ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
(amb pasta#)
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa
Fruita

11

Mongeta tendra amb patata
Gall dindi al curri
Fruita

12

Rissoto de xampinyons
Peix blau** **arrebossat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

13

Puré de verdures
Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja sense gluten# i formatge ratllat
Fruita

14

Bròquil amb patata
Pollastre **agredolç#**
(amb salsa de soja sense gluten#)
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt de maduixa

15

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i poma
Fruita

18

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

19

Crema de pastanaga
Quinoa* amb verdures i cigrons
Fruita

20

Llenties* saltejades amb verdures i curri
Trita de **pernil***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

21

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

22

Patates estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

26

VACANCES PRIMAVERA

27

VACANCES PRIMAVERA

28

VACANCES PRIMAVERA

29

VACANCES PRIMAVERA

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org

