

### 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.**

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

Llenties estofades amb moniato  
Ous durs amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa teriyaki  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ**

Papas a la Huncaína (patates amb ají i formatge)  
Seitan saltado (seitan a tires amb verdures)

Arròs amb llet  
27

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb llenties  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina  
logurt natural ECO sense sucre

1

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

16

Coliflor amb patata  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@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.**

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps



6

Bledes amb patata  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps



7

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps



1

Cigrons a la provençal  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps



2

Bròquil amb patata  
Seitan al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

### DIJOUS GRAS

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Salsitxes vegetals al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

### ÀPAT DE CARNESTOLTES

Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

12  
FESTA



13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps



14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb lleties  
Fruita del temps



15

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps



16

Coliflor amb patata  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

19

Lleties estofades amb moniato  
Ous durs amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps



20

### JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ

Papas a la Huncaína (patates amb ají i formatge)  
Seitan saltado (seitan a tires amb verdures)



21

Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps



22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps



23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa teriyaki  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps



27

Cigrons estofats amb carbassa  
Formatge Edam arrebossat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps



28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina  
logurt natural ECO sense sucre



29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Trita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
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

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

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

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12  
FESTA

19

Llenties estofades amb moniato  
Ous durs amb **beixamel\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb **salsa teriyaki\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
Espaguetis amb **bolonyesa vegetal llienties\***  
Fruita del temps

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ**  
Papas a la Huncaína (patates amb ají i formatge)  
Lomo saltado (llom a tires amb verdures)  
Arròs amb llet  
27

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb llienties\***  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb **bolonyesa vegetal de llienties\***  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina  
logurt natural ECO sense sucre

1

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
**Pizza\*** casolana de cavalla  
Flam

16

Coliflor amb patata  
**Calamars a l'andalus\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

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

### 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

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

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

Llenties estofades amb moniato  
Ous durs amb **beixamel#** (sense lactosa)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb **salsa teriyaki\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

13

Macarrons **integrals** amb verdures i **formatge#**  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ**  
**Papas gratinades#** amb beixamel i formatge sense lactosa  
Lomo saltado (llom a tires amb verdures)

**logurt natural sense lactosa#**

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb lleties#** (amb beixamel i formatge sense lactosa)  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina  
**logurt natural sense lactosa#**

1

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Gall dindi **al curri#** (amb llet sense lactosa)  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
**Pizza# casolana de cavalla#** (amb base sense gluten i formatge sense lactosa)

**logurt natural sense lactosa#**

16

Coliflor amb patata  
**Calamars a l'andalus\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita del temps

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

## 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

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

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12  
FESTA

19

Llenties estofades amb moniato  
Ous durs amb sofregit **sense beixamel**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb **salsa teriyaki\***  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
Espaguetis amb bonyesa vegetal de soja texturitzada **sense** formatge  
Fruita del temps

13

Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ**  
Purè de patates **sense** llet  
Lomo saltado (llom a turettes amb verdures)  
**logurt de soja#**

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb lleties#**  
(sense beixamel ni formatge)  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina  
**logurt de soja#**

1

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Gall dindi al forn  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
**Pizza#** casolana de cavalla **sense** formatge  
**logurt de soja#**

16

Coliflor amb patata  
**Calamars a l'andalusa\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

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

### 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

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

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

**Llenties\*** estofades amb moniato  
Ous durs amb **beixamel#** (amb maicena i llet i formatge sense lactosa)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb **salsa teriyaki#** (amb salsa de soja sense gluten)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**  
Fruita del temps

13

**Macarrons#** amb verdures i **formatge#**  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ**  
**Papas gratinades#** amb beixamel amb maicena, i llet i formatge sense lactosa  
Lomo saltado  
(l'hom a tiretes amb verdures)  
**logurt natural sense lactosa#**

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb llenties#**  
(amb **beixamel#** amb maicena i sense lactosa i formatge sense lactosa)  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina  
**logurt natural sense lactosa#**

1

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

**DJOURS GRAS**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
**Botifarra de porc\*** al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Gall dindi **al curri#**  
(amb llet sense lactosa)  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
**Pizza# casolana de cavalla#**  
(amb base sense gluten i formatge sense lactosa)

**logurt natural sense lactosa#**

16

Coliflor amb patata  
**Calamars a l'andalusa#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita del temps

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

### 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

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

5

Arròs **integral** amb verdures  
Hamburguesa de peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12  
FESTA

19

Llenties estofades amb moniato  
Ous durs amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa de peix blau\*\* amb salsa teriyaki  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

JORNADA GASTRONÒMICA PERU  
Papas a la Huncaïna (patates amb ají i formatge)  
Salsitxes de porc saltejades amb verdures  
Arròs amb llet

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Hamburguesa de pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb lleties  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Hamburguesa de peix blanc\*\* amb samfaina  
logurt natural ECO sense sucre

1

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Hamburguesa de pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

22

Arròs amb verdures i curri  
Hamburguesa de peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Hamburguesa de gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

ÀPAT DE CARNESTOLTES

Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

16

Coliflor amb patata  
Hamburguesa de peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Hamburguesa de pollastre rostí  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
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

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

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

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

Llenties estofades amb moniato  
Ous durs amb sofregit casolà **sense beixamel**  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
Espaguetis amb bonyesa vegetal de soja texturitzada amb sofregit casolà amb poc oli  
Fruita del temps

13

Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ**  
Puré de patates sense llet  
Lomo saltado (llom a tiretes amb verdures)  
logurt natural desnatat

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb llenties **sense beixamel ni formatge**  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina amb sofregit casolà amb poc oli  
logurt natural desnatat

1

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

8

**DJOUS GRAS**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Carn magra de porc a la planxa  
Patates al forn  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita a la francesa  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Gall dindi al forn  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Puré de verdures  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam  
logurt natural desnatat

16

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
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

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

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12

FESTA

19

**Llenties\*** estofades amb moniato  
Ous durs amb **beixamel#** (amb maicena)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb **salsa teriyaki#** (amb salsa de soja sense gluten)  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**  
Fruita del temps

13

**Macarrons#** amb verdures i formatge  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ**

Papas a la Huncaína  
(patates amb ají i formatge)  
Lomo saltado  
(llom a tiretes amb verdures)  
Arròs amb llet

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
**Pastís de patata vegetal amb lleties#**  
(amb **beixamel#** amb maicena)  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
**Espaguetis#** amb bolonyesa vegetal de **soja texturitzada sense gluten#**  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina  
logurt natural ECO sense sucre

1

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

**DJOUS GRAS**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
**Pizza#** casolana de cavalla (amb base sense gluten)  
Flam

16

Coliflor amb patata  
**Calamars a l'andalusà#**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**\*\*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 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, Seitò 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

