

### 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

2  
FESTA

3  
FESTA

6

Amanida de mongetes blanques vegetal  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

Arròs tres colors  
Gall dindi a la planxa **HALAL**  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

9

Puré de verdures  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita del temps

10

Cigrons estofats amb hortalisses  
Daus de pollastre **HALAL** amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

13

Lleties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn **HALAL**  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14

Crema de verdures  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita del temps

15

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

16

JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA  
Tallarines al pesto  
*Cotoletta* a la milanesa (vedella **HALAL** arrebossada)  
Amanida Caprese  
Gelats

17

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

20

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures  
Trita la paisana  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

21

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre arrebossat **HALAL**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

22

Espinacs amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i poa  
Fruita del temps

23

Cigrons a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

24

Crema de pastanaga  
Lleties guisades amb hortalisses  
Fruita del temps

27

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

28

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

29

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

30

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn **HALAL**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
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

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

6

Amanida de mongetes blanques vegetal  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

13

Llenties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

20

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

27

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

## DIMARTS

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

7

Bledes amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

14

Crema de verdures  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita del temps

21

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

28

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Pastís de patata vegetal amb **soja ECO texturitzada\***  
Fruita del temps

## DIMECRES

1

FESTA

8

Arròs tres colors  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

15

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

22

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Fruita del temps

29

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

## DIJOUS

2

FESTA

9

Puré de verdures  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat  
Fruita del temps

16

**JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA**  
Tallarines **al pesto\***  
**Cotoletta a la milanesa\*** (vedella arrebossada)  
Amanida Caprese  
Gelats

23

Cigrons a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

## DIVENDRES

3

FESTA

10

Cigrons estofats amb hortalisses  
Daus de pollastre amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

17

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

24

Crema de pastanaga  
Llenties guisades amb hortalisses  
Fruita del temps

31

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb sofregit de tomàquet  
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.**

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

1  
FESTA

2  
FESTA

3  
FESTA

6  
Amanida de mongetes blanques vegetal  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**  
Fruita del temps

7  
Bledes amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8  
Arròs tres colors  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

9  
**Puré de verdures\***  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties i **formatge ratllat#**  
Fruita del temps

10  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Daus de pollastre amb **salsa de pinya\***  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

13  
Llenties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14  
**Crema de verdures\***  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita del temps

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

16  
**JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA**  
Tallarines **al pesto#**  
**Cotoletta a la milanesa\***  
(vedella arrebossada)  
**Amanida Caprese#**  
**Gelat#**

17  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20  
Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures  
Truita la paisana  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

21  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt natural sense lactosa#**

22  
Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb **salsa de poma\***  
Fruita del temps

23  
Cigrons a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

24  
Crema de pastanaga  
Llenties guisades amb hortalisses  
Fruita del temps

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

28  
Sopa de fideus amb brou vegetal  
**Pastis de patata vegetal amb soja ECO texturitzada#** (sense beixamel i amb formatge sense lactosa)  
Fruita del temps

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

30  
Espirals amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb sofregit de tomàquet  
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.**

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

1  
FESTA

2  
FESTA

3  
FESTA

6  
Amanida de mongetes blanques vegetal  
Truita de **pernil\***  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

7  
Bledes amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8  
Arròs tres colors  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

9  
**Puré de verdures\***  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de lleties  
Fruita del temps

10  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Daus de pollastre amb **salsa de pinya\***  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt de soja#**

13  
Lleties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14  
**Crema de verdures\***  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita del temps

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

16  
**JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA**  
Tallarines **al pesto#** (amb formatge vegà)  
**Cotoletta a la milanesa\***  
(vedella arrebossada)  
Tomàquet amanit  
**Gelat#**

17  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20  
Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures  
Truita la paisana  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

21  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre **arrebossat\***  
Amanida d'enciam i olives  
**logurt de soja#**

22  
Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb **salsa de poma\***  
Fruita del temps

23  
Cigrons a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

24  
**Crema de pastanaga\***  
Lleties guisades amb hortalisses  
Fruita del temps

27  
Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* amb **salsa verda\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt de soja#**

28  
Sopa de fideus amb brou vegetal  
**Pastis de patata vegetal amb soja ECO texturitzada#** (sense beixamel i amb formatge vegà)  
Fruita del temps

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

30  
Espirals amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb sofregit de tomàquet  
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

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

6

Amanida de mongetes blanques vegetal  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

13

**Llenties\*** amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

20

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

27

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
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

Bledes amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

14

Crema de verdures  
Cigrons amb verdures  
Fruita del temps

21

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

28

Sopa de **fideus#** amb brou vegetal  
Pastís de patata vegetal amb **soja texturitzada sense gluten#** (beixamel# amb maicena)  
Fruita del temps

## DIMECRES

1

FESTA

8

Arròs tres colors  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

15

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

22

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Fruita del temps

29

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

## DIJOUS

2

FESTA

9

Puré de verdures  
**Macarrons#** amb **bolonyesa vegetal de llenties\*** i formatge ratllat  
Fruita del temps

16

JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA  
**Espaguetis#** al pesto  
**Cotoletta a la milanesa#** (vedella arrebossada)  
Amanida Caprese  
**Gelat\***

23

Cigrons a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

30

**Espirals#** amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

## DIVENDRES

3

FESTA

10

Cigrons estofats amb hortalisses  
Daus de pollastre amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

17

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

24

Crema de pastanaga  
**Llenties\*** guisades amb hortalisses  
Fruita del temps

31

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb sofregit de tomàquet  
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.**

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

1  
FESTA

2  
FESTA

3  
FESTA

6

Amanida de patates vegetal  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata  
**Calamars a l'andalusa casolans#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

Arròs tres colors **sense pèsols**  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

9

**Puré de verdures#**  
(sense mongeta ni pèsols)  
Arròs amb trossets de vedella i formatge ratllat  
Fruita del temps

10

Patates estofades amb hortalisses  
Daus de pollastre amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

13

Patates amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14

**Crema de verdures#**  
(sense mongeta ni pèsols)  
Quinoa amb verdures  
Fruita del temps

15

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

16

JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA  
Arròs al pesto  
**Cotoletta a la milanesa#**  
(vedella arrebossada)  
Amanida Caprese  
**Gelat#**

17

Patates amb oli d'oliva  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20

Arròs amb **verdures\***  
Trita la paisana  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

21

Patates saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

22

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Fruita del temps

23

Patates a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

24

Crema de pastanaga  
Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

27

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

28

Sopa d'arròs amb brou vegetal  
Pastís de patata amb trossets de vedella  
**(beixamel#** amb maicena)  
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb sofregit de tomàquet  
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.**

1  
FESTA

2  
FESTA

3  
FESTA

6  
Amanida de mongetes blanques vegetal **sense olives**  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

7  
Bledes amb patata  
Calamars saltejats amb all i julivert  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8  
Arròs tres colors  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

9  
Puré de verdures  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties  
Fruita del temps

10  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam  
logurt natural desnatat

13  
Llenties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14  
Crema de verdures  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita del temps

15  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet casolana amb poc oli  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

16  
**JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA**  
Tallarines amb alfàbrega  
Bistec de vedella a la planxa  
Amanida Caprese  
Polin

17  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20  
Espaguetis **integrals** amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

21  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i logurt natural desnatat

22  
Espinacs amb patata  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

23  
Cigrons a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

24  
Crema de pastanaga  
Llenties guisades amb hortalisses  
Fruita del temps

27  
Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural desnatat

28  
Sopa de fideus amb brou vegetal  
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada **sense beixamel ni formatge**  
Fruita del temps

29  
Cigrons saltejats amb espinacs  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

30  
Espirals amb salsa de tomàquet casolana amb poc oli  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb sofregit casolà de tomàquet amb poc oli  
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.**

1  
FESTA

2  
FESTA

3  
FESTA

6

Amanida de mongetes blanques vegetal  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

Arròs tres colors  
Hamburguesa de gall dindi adobada  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

9

Puré de verdures  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat  
Fruita del temps

10

Cigrons estofats amb hortalisses  
Hamburguesa de pollastre amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

13

Llenties amb verdures i curri  
Hamburguesa de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

14

Crema de verdures  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita del temps

15

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

16

JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA  
Tallarines al pesto  
Cotoletta a la milanesa (vedella arrebossada)  
Amanida Caprese  
Gelats

17

Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa de peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures  
Trita la paisana  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

21

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

22

Espinacs amb patata  
Hamburguesa de porc amb salsa de poma  
Fruita del temps

23

Cigrons a la provençal  
Hamburguesa de peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

24

Crema de pastanaga  
Llenties guisades amb hortalisses  
Fruita del temps

27

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

28

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

29

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

30

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31

Coliflor amb patata  
Hamburguesa de peix blanc\*\* a la marinera  
Fruita del temps

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
iogurt 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

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

6

Amanida de mongetes blanques vegetal  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita del temps\*\***

13

Llenties amb verduretets **sense curri**  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

20

Espaguetis **integrals** amb verduretets  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

27

Arròs **integral** amb una mica de verduretets  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam  
logurt natural ECO sense sucre

### DIMARTS

**\*Plat o producte sense fructosa ni sorbitol.**

**#Plat o producte especial sense fructosa ni sorbitol.**

**\*\*Qualsevol fruita de les permeses a l'informe**

**1 ració de verdura al dia**

7

Bledes (**poca quantitat**) amb patata  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

14

Cous-cous amb verduretets i cigrons  
Peix blanc\*\* a la planxa  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

21

Mongetes blanques amb oli d'oliva  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

28

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Pastís de patata vegetal amb trossets de vedella  
**Fruita del temps\*\***

### DIMECRES

1

FESTA

8

Arròs tres colors  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Trita de patates **sense ceba**  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

22

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

29

Cigrons saltejats amb una mica d'espinacs  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**Fruita del temps\*\***

### DIJOUS

2

FESTA

9

Puré de verdures (més patata que verdures)  
Macarrons **integrals** amb trossets de vedella i formatge ratllat  
**Fruita del temps\*\***

16

**JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA**  
Tallarines al pesto  
*Cotoletta* a la milanesa (vedella arrebossada)  
Amanida Caprese  
Gelats

23

Cigrons a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

30

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

### DIVENDRES

3

FESTA

10

Cigrons estofats amb hortalisses (**poca quantitat**)  
Daus de pollastre saltejats  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

17

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

24

Llenties guisades amb una mica d'hortalisses  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam  
**Fruita del temps\*\***

31

Coliflor (**100gr**) amb patata  
Peix blanc\*\* a la planxa  
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

