

## 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.**

30

1

2

3

6  
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

7  
Verdura tricolor amb maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)  
Salsitxes vegetals  
Ceba confitada  
Fruita

8  
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9  
Crema de carbassó  
Lasanya de llenties  
Fruita

10  
Bledes amb patates  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

13  
Coliflor amb patata  
Aletes de pollastre al forn  
*Contracuíxa de pollastre*  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

14  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

15  
Crema de mongeta blanca i porros  
Gall dindi al curri  
Fruita

16  
Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
logurt natural ECO sense sucre

17  
Festa

20  
Festa

21  
Espirals a la napolitana  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

22  
Crema de porros  
Arròs amb bolonyesa de soja ECO  
Fruita

23  
Espinacs amb patata  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24  
Llenties amb sofregit  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27  
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes  
Daus de gall dind adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

28  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29  
Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

30  
Crema de pastanaga  
Paella de peix  
Fruita

31  
Pèsols amb patata  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

## 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 (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
**Daus de gall dindi** amb salsa pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Coliflor amb patata  
**Aletes de pollastre** al forn  
**Contracció de pollastre**  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Festa

27

Espaguëtis integrals amb salsa de soja i verduretes  
**Daus de gall dind** adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

### DIMARTS

30

**\*\*La Vedella, el Pollastre i Gall dindi és de garantia certificada Halal.**

7

Verdura tricolor amb maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)  
Salsitxes vegetals  
Ceba confitada  
Fruita

14

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

21

Espirals a la napolitana  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

28

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIMECRES

1

Festa

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Crema de mongeta blanca i porros  
**Gall dindi** al curri  
Fruita

22

Crema de porros  
Arròs amb bolonyesa de soja ECO  
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

### DIJOUS

2

Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

9

Crema de carbassó  
Lasanya de llenties  
Fruita

16

Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata  
**Daus de vedella** a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30

Crema de pastanaga  
Paella de peix  
Fruita

### DIVENDRES

3

Bledes amb patates  
**Pollastre** agredolç  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

17  
Festa

24

Llenties amb sofregit  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

Pèsols amb patata  
**Pit de pollastre** arrebossat  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

## 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

**\*Plat o producte sense peix ni marisc, ni traces. Revisar etiquetatge.**  
**#Producte especial sense peix.**

6

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Coliflor amb patata  
Aletes de pollastre al forn  
*Contracuíxa de pollastre*  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20  
Festa

27

Espaguëtis integrals amb salsa de soja i verduretes  
Daus de gall dind adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

### DIMARTS

30

7  
Verdura tricolor amb maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)  
Botifarra de porc  
Ceba confitada  
Fruita

14

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

21

Espirals a la napolitana  
Truita de pernil  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

28

Coliflor amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIMECRES

1

Festa

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
**Croquetes de mill#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Crema de mongeta blanca i porros  
Gall dindi al curri  
Fruita

22

Crema de porros  
Arròs amb bolonyesa de soja ECO  
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

### DIJOUS

2

**Tortel·linis de formatge\*** amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

9

Crema de carbassó  
Lasanya de llenties  
Fruita

16

Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)  
Salsitxes vegetals  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30

Crema de pastanaga  
Paella de verdures amb cigrons  
Fruita

### DIVENDRES

3

Bledes amb patates  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

17  
Festa

24

Llenties amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

Pèsols amb patata  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

### 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

**\*\*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 (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Coliflor amb patata  
Aletes de pollastre al forn  
*Contracuíxa de pollastre*  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Festa

27

**Espaguetis#** amb salsa de soja i verduretes  
Daus de gall dind adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

## DIMARTS

**\*Plat o producte sense ou, llients ni traces. Revisar etiquetatge.**  
**#Plat o producte especial sense ou ni llients.**

7

Verdura tricolor **#sense** maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)  
**Botifarra\*** de porc  
Ceba confitada  
Fruita

14

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
*Truita (sense ou) amb farina de cigrò de patates*  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

21

**Espirals** a la napolitana  
*Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de pernil\**  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

28

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIMECRES

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

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Peix blanc\*\* **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Crema de mongeta blanca i porros  
Gall dindi al curri  
Fruita

22

Crema de porros  
Arròs amb bolonyesa de soja ECO  
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
*Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida de patates*  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIJOUS

2

**Espirals#** amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

9

Crema de carbassó  
**Lasanya pasta GALLO\*#** de soja  
Fruita

16

Amanida de **pasta#** (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30

Crema de pastanaga  
Paella de peix  
Fruita

## DIVENDRES

3

Bledes amb patates  
Pollastre **agredolç\***  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
*Truita (sense ou) amb farina de cigrò farcida a la paisana*  
Amanida d'enciam i i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

17  
Festa

24

Patates amb sofregit  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

Pèsols amb patata  
Pit de pollastre **arrebossat#**  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

## 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.**

**30**  
\*Plat o producte sense fruits secs, ni traces. Revisar etiquetatge.  
#Plat o producte especial sense fruits secs.

**1**  
Festa

**2**  
**Tortel·linis de formatge\*** amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam  
(sense pipes de gira-sol)

**3**  
Bledes amb patates  
Pollastre **agredolç\***  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

**6**  
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

**7**  
Verdura tricolor amb maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)  
Botifarra de porc  
Ceba confitada  
Fruita

**8**  
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**9**  
Crema de carbassó  
Lasanya de llenties  
Fruita

**10**  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

**13**  
Coliflor amb patata  
Aletes de pollastre al forn  
*Contracció de pollastre*  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

**14**  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**15**  
Crema de mongeta blanca i porros  
Gall dindi al curri  
Fruita

**16**  
Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
logurt natural ECO sense sucre

**17**  
Festa

**20**  
Festa

**21**  
Espirals a la napolitana  
Truita de pernil  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

**22**  
Crema de porros  
Arròs amb bolonyesa de **picada de tofu i seitán\***  
Fruita

**23**  
Espinacs amb patata  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**24**  
Llenties amb sofregit  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**27**  
Espaguetis integrals amb **salsa de soja\*** i verdures  
Daus de gall dind adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**28**  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**29**  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
Fruita

**30**  
Crema de pastanaga  
Paella de peix  
Fruita

**31**  
Pèsols amb patata  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

## 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 (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Coliflor amb patata  
Aletes de pollastre al forn  
*Contracúixa de pollastre*  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Festa

27

Espaguetis integrals amb **salsa de soja\*** i verdures  
Daus de gall dind adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

### DIMARTS

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

7

Verdura tricolor amb maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)  
Botifarra de porc  
Ceba confitada  
Fruita

14

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

21

Espirals a la napolitana  
Truita de pernil  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

28

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIMECRES

1

Festa

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

Crema de mongeta blanca i porros  
Gall dindi al curri  
Fruita

22

Crema de porros  
Arròs amb bolonyesa de **picada de tofu i seitán\***  
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
Fruita

### DIJOUS

2

**Tortel·linis de formatge\*** amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
Fruita

9

Crema de carbassó  
Lasanya de llenties  
Fruita

16

Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata  
Daus de pollastre a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30

Crema de pastanaga  
Paella de peix  
Fruita

### DIVENDRES

3

Bledes amb patates  
Pollastre **agredolç\***  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

17

Festa

24

Llenties amb sofregit  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

Pèsols amb patata  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

### 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

\*Plat o producte sense fruits secs, marisc, pinya ni traces. Revisar etiquetatge.

#Plat o producte especial sense fruits secs ni marisc ni pinya.

6

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)

Daus de gall dindi a l'orenga

(#sense salsa pinya)

Amanida d'enciam i formatge fresc

**Fruita\***

13

Coliflor amb patata

Aletes de pollastre al forn

*Contracciua de pollastre*

Amanida d'enciam i tomàquet

**Fruita\***

20

Festa

27

Espaguetis integrals amb **salsa de soja\*** i verdures

Daus de gall dind adobats

Amanida d'enciam i remolatxa

logurt natural ECO sense sucre

## DIMARTS

<sup>30</sup>  
\*\*Les elaboracions dels plats amb **peix blanc i blau\***, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

7

Verdura tricolor amb maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)

Botifarra de porc

Ceba confitada

**Fruita\***

14

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Truita de patates

Amanida d'enciam i poma

**Fruita\***

21

Espirals a la napolitana

Truita de pernil

Guarnició de pastanaga i blat de moro

logurt natural ECO sense sucre

28

Coliflor amb patata

**Peix blanc\*\* (Fogoner\*)** amb salsa verda

Amanida d'enciam i olives

**Fruita\***

## DIMECRES

1  
Festa

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)

**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)**

arrebossat

Amanida d'enciam i pastanaga

**Fruita\***

15

Crema de mongeta blanca i porros

Gall dindi al curri

**Fruita\***

22

Crema de porros

Arròs amb bolonyesa de **picada de tofu**

**i seitán\***

**Fruita\***

29

Mongetes blanques saltejades amb verdures

Truita de patates

Amanida d'enciam (**sense pipes de gira-sol**)

**Fruita\***

## DIJOUS

2

**Tortel·linis de formatge\*** amb salsa de tomàquet

**Peix blanc\*\* (Fogoner\*)** al forn

Amanida d'enciam

(**sense pipes de gira-sol**)

**Fruita\***

9

Crema de carbassó

Lasanya de llenties

**Fruita\***

16

Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)

Peix fresc de mercat (**Rap\***)

Amanida d'enciam i germinats d'alfals

logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata

Daus de vedella a l'orenga

Amanida d'enciam i olives

**Fruita\***

30

Crema de pastanaga

Paella de peix

**Fruita\***

## DIVENDRES

3

Bledes amb patates

Pollastre **agredolç\***

Amanida d'enciam i col llombarda

**Fruita\***

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell

Truita a la paisana

Amanida d'enciam i i blat de moro

logurt natural ECO sense sucre

17

Festa

24

Llenties amb sofregit

**Peix blau\*\* (Verat\*)** al forn

Amanida d'enciam i pastanaga

**Fruita\***

31

Pèsols amb patata

Pit de pollastre arrebossat

Amanida d'enciam i formatge fresc

**Fruita\***

## 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

30

6  
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13  
Coliflor amb patata  
Hamburguea vegetal  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20  
Festa

27  
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes  
Daus de tofu amb verduretes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

30

7  
Verdura tricolor amb maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)  
Salsitxes vegetals  
Ceba confitada  
Fruita

14  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

21  
Espirals a la napolitana  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

28  
Coliflor amb patata  
Hamburguea vegetal  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1  
Festa

8  
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
Crema de mongeta blanca i porros  
Tofu al curri  
Fruita

22  
Crema de porros  
Arròs amb bolonyesa de soja ECO  
Fruita

29  
Mongetes blanques saltejades amb verduretes  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

2  
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

9  
Crema de carbassó  
Lasanya de lleties  
Fruita

16  
Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)  
Salsitxes vegetals  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
logurt natural ECO sense sucre

23  
Espinacs amb patata  
Daus de tofu a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

30  
Crema de pastanaga  
Paella de verdures amb cigrons  
Fruita

3  
Bledes amb patates  
Tofu agredolç  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

10  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita s la paisana  
Amanida d'enciam i i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

17  
Festa

24  
Lleties amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31  
Pèsols amb patata  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

## 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

