

DILLUNS

29
**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)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13
Llenties amb verdures i curri
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

20
Festa

27
Arròs integral amb verdures
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

30
*Plat o producte sense carn, ni traces.
#Producte especial sense carn.

7
Verdura tricolor amb maionesa
Salsitxes vegetals al forn
Ceba confitada
Fruita

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21
Arròs amb tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

28
Pèsols amb patata
Peix blanc** al forn a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

DIMECRES

1
Festa

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam lolla rosa i poma
Fruita

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la francesa
Patates xips
Fruita

DIJOUS

2
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb tomàquet i trossets de cavalla
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Tofu al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan)

DIVENDRES

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

17
Festa

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam fulla de roure vermella i cogombre
Fruita

31
Gratinat de coliflor amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam escarola i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

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
esplaiescola@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.**

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

7
Verdura tricolor amb maionesa
Salsitxes vegetals al forn
Ceba confitada
Fruita

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

2
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita

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

14
Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

9
Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

20
Festa

21
Arròs amb tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

16
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

27
Arròs integral amb verdures
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la francesa
Patates xips
Fruita

23
Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis amb amb tomàquet i trossets de cavalla
Fruita

24
Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

27
Arròs integral amb verdures
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

29
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Trita a la francesa
Patates xips
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

31
Gratinat de coliflor amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

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

29

***Producte sense ingredient d'origen animal. Tots els empanats i arrebossats s'elaboren sense ou ni làctics.**

6

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Truita (sense ou) amb farina de cigró
Amanida d'enciam (**sense** formatge ni làctics d'origen animal)
Fruita

13

Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga, poma i nous
Llenties amb verdures i curri*
Fruita

20

Festa

27

Arròs integral amb verdures
Croquetes de mill*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Verdura tricolor (sense maionesa)
Salsitxes vegetals al forn
Ceba confitada
Fruita

14

Crema de porro (sense llet)
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs amb tomàquet
Truita (sense ou) amb farina de cigró
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja

28

Pèsols amb patata
Hamburguesa vegetal al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita

1

Festa

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Tofu amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita (sense ou) amb farina de cigró farcida a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

22

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita (sense ou) amb farina de cigró
Patates xips
Fruita

2

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

9

Lassanya pasta Gallo** de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs (amb sofregit i **formatge vegà**; **sense** formatge ni làctics d'origen animal)
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

16

Amanida completa amb enciam, tomàquet i poma
(**sense** formatge ni làctics d'origen animal)
Fideuà* de verdures i pèsols (sense alioli)
logurt de soja

23

Crema de mongeta blanca i porros
Espaguetis* amb tomàquet i bolonyesa de soja
Fruita

30

JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Tofu condimentat amb curri*
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán* (Lassi de suc de mango sense sucre, beguda vegetal i fruita (plàtan))

3

Crema de carbassó (sense llet)
Pastís de patata amb soja (amb sofregit i **formatge vegà**; **sense** formatge ni làctics d'origen animal)
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita (sense ou) amb farina de cigró farcida de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita (amb beguda vegetal)

17

Festa

24

Espinacs amb patata
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i cogombre
Fruita

31

Coliflor amb patata (**sense** formatge ni làctics d'origen animal)
Truita (sense ou) amb farina de cigró farcida de xampinyons
Amanida d'enciam **escarola** i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

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

