

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 pollastre a l'orenga (sense salsa)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7
Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

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

Espirals amb oli i herbes aromàtiques (sense salsa)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

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 oli i orenga
Truita a la francesa
Amanida d'enciam lollo rosa i poma
Fruita

9
Espaguetis blancs amb oli
Formatge ratllat
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

20
Festa

21
Arròs amb oli i herbes aromàtiques
Truita 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
Peix blanc** a la planxa
Guarnició de pasta blanca amb oli d'oliva (sense salsa)
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

27
Arròs integral amb oli i orenga
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
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

23
Crema de mongeta blanca i porros
Carn magra a la planxa
Guarnició d'espaguetis blancs amb oli
Formatge ratllat
Fruita

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

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

31
Coliflor amb patata (sense gratinat)
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

****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 a l'orenga (**sense salsa**)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

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

20 Festa

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

30
7 Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

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

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

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

1 Festa
8 Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga) (**sense salsa**)
Peix blanc** al forn (**sense salsa**)
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

15 Arròs integral amb oli i orenga
Trita a la francesa
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
Trita a la francesa
Patates xips
Fruita

2 Espirals amb oli i i herbes aromàtiques (**sense salsa**)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9 Espaguetis blancs amb oli
Formatge ratllat
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

16 Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Peix blanc** a la planxa
Guarnició de pasta blanca amb oli d'oliva (**sense salsa**)
logurt natural ECO sense sucre

23 Crema de mongeta blanca i porros
Carn magra a la planxa
Guarnició d'espaguetis blancs amb oli
Formatge ratllat
Fruita

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

3 Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita

10 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita a la francesa
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 Coliflor amb patata (sense gratinat)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

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.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.**

30

1

2

3

6 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre a l'orenga a la planxa (sense salsa)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Guarnició d'arròs blanc

7 Verdura tricolor (sense salsa maionesa)
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

8 Arròs blanc amb oli d'oliva (sense salsa)
Peix blanc** al forn (sense salsa)
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

Espirals amb oli i herbes aromàtiques (sense salsa)
Peix blanc** al forn
Guarnició d'arròs blanc
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

Fruita

14

15

16

17

13 Llenties amb verduretes i curri
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i tomàquet
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

Arròs blanc amb oli i orenga
Truita a la francesa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

9 Espaguetis blancs amb oli
Formatge ratllat
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

10 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Guarnició d'arròs blanc
Batut de fruita

Fruita

21

22

23

24

20 Festa

Arròs blanc amb oli i herbes aromàtiques
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties guisades amb hortalisses
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Peix blanc** a la planxa
Guarnició d'arròs blanc (sense salsa)
logurt natural ECO sense sucre

Espinacs amb patata
Peix blau** a la planxa
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

Fruita

28

29

30

31

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

Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre a la planxa
Guarnició d'arròs blanc amb oli d'oliva
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

Coliflor amb patata (sense gratinat)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Guarnició d'arròs blanc
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



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 a l'orenga (sense salsa)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

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

20 Festa

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

7 Verdura tricolor (sense salsa maionesa)
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

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

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

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

1 Festa

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

15 Arròs integral amb oli i orenga
Trita a la francesa
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
Trita a la francesa
Patates xips
Fruita

2 Espirals amb oli i herbes aromàtiques (sense salsa)
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9 Espaguetis blancs amb oli
Formatge ratllat
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

16 Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix (sense salsa)
logurt natural ECO sense sucre

23 Crema de mongeta blanca i porros
Carn magra a la planxa
Guarnició d'espaguetis blancs amb oli
Formatge ratllat
Fruita

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

3 Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja (amb verdures) sense salsa
Fruita

10 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita a la francesa
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 Coliflor amb patata (sense gratinat)
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



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

*Fruita: mandarina o raim
*Pollastre, Galldindi, o Hamburguesa vedella/peix en coccions planxa o bulides

1
Festa

2
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de peix
logurt natural ECO sense sucre

3
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de vedella
Tastet de bolonyesa de soja texturitzada (a part)
Fruita*Fruita*

6
Espaguets blancs amb oli
Daus de pollastre a la planxa
Fruita*

7
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de vedella
Fruita*

8
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de peix
Fruita*

9
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de vedella
Fruita*

10
Espaguets blancs amb oli
Truita a la francesa
Batut de fruita*

13
Espaguets blancs amb oli
Pollastre a la planxa
Fruita*

14
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de vedella
Fruita*

15
Espaguets blancs amb oli
Truita a la paisana
Fruita*

16
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de peix
logurt natural ECO sense sucre

17
Festa

20
Festa

21
Espaguets blancs amb oli
Truita de pernil
logurt natural ECO sense sucre

22
Espaguets blancs amb oli
Pollastre a la planxa
Fruita*

23
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de vedella
Fruita*

24
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de peix vermella i cogombre
Fruita*

27
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de peix
Fruita*

28
Espaguets blancs amb oli
Daus de gall dindi a l'orenga
Fruita*

29
Espaguets blancs amb oli
Truita a la francesa
Fruita*

30
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÓ
Espaguets blancs amb oli
Pollastre a la planxa
logurt natural ECO sense sucre

31
Espaguets blancs amb oli
Hamburguesa de peix
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: Lluc, 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

