

## 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.**

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

**\*Plat o producte sense gluten, proteïna llet de vaca (PLV) ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**  
**#Plat o producte especial sense PLV ni traces.**

**Esoirals#** amb salsa de tomàquet  
 Peix blanc\*\* al forn  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
 logurt natural ECO sense sucre

**Crema de carbassó (sense llet)**  
**Pastís de patata amb soja texturitzada#**  
 (amb sofregit i **formatge vegà#** sense beixamel ni làctics)  
 Fruita

**6**  
 Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
 Daus de pollastre amb salsa pinya  
 Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
 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)  
 Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
 Amanida d'escarola i pastanaga  
 Fruita

**9**  
**Espaguetis#** amb verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinac, amb sofregit i **formatge vegà#**, sense beixamel ni làctics)  
 Amanida completa de **lenties\*** (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
 Fruita

**10**  
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
**Batut# de fruita amb beguda vegeta#**

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

**14**  
 Crema de porro (sense llet)  
**Hamburguesa vegetal casolana de llegums\***  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

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

**16**  
 Amanida completa amb enciam, tomàquet i poma (sense formatge ni làctics)  
**Fideuà#** de peix amb mica **d'alioli\***  
**logurt de soja sense gluten SOJASUN#**

**17**  
 Festa

**20**  
 Festa

**21**  
 Arròs amb tomàquet  
 Truita de **pernil\***  
 Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt de soja sense gluten SOJASUN#**

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

**23**  
**Crema\*** de mongeta blanca i porros  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de carn  
 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  
 Truita a la francesa  
 Patates xips  
 Fruita

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

**31**  
 Coliflor amb patata (sense formatge ni làctics)  
 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@fundesplai.org



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<sup>29</sup>  
S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. Són sense gluten.

<sup>30</sup>  
\*Plat o producte sense gluten, proteïna llet de vaca (PLV) ni traces. Revisar etiquetatge del producte.  
#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

<sup>1</sup>  
Festa  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

<sup>2</sup>  
Esoirals# amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

<sup>3</sup>  
Crema de carbassó (sense llet)  
Pastís de patata amb soja texturitzada# (amb formatge i beixamel sense lactosa i sense gluten# elaborada amb maicena)  
Fruita

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

<sup>7</sup>  
Verdura tricolor amb maionesa\*  
Botifarra\* de porc al forn  
Ceba confitada  
Fruita

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

<sup>9</sup>  
Espaguëtis# amb verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i formatge#)  
Amanida completa de Llenties\* (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

<sup>10</sup>  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut# de fruita amb beguda vegetal#

<sup>13</sup>  
Llenties\* amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

<sup>14</sup>  
Crema de porro (sense llet)  
Hamburguesa vegetal casolana de llegums\*  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

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

<sup>16</sup>  
Amanida completa amb formatge# fresc, tomàquet i poma  
Fideuà# de peix amb mica d'alioli\*  
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

<sup>17</sup>  
Festa

<sup>20</sup>  
Festa

<sup>21</sup>  
Arròs amb tomàquet  
Trita de pernil\*  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#

<sup>22</sup>  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Llenties\* guisades amb hortalisses  
Fruita

<sup>23</sup>  
Crema\* de mongeta blanca i porros  
Espaguëtis# amb bolonyesa de carn  
Fruita

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

<sup>27</sup>  
Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* a l'andalusa# casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

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

<sup>29</sup>  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Trita a la francesa  
Patates xips  
Fruita

<sup>30</sup>  
JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN  
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera  
Pollastre condimentat amb curri\*  
Guarnició d'arròs integral  
Aam Lassi#- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, beguda vegetal# i fruita (plàtan)

<sup>31</sup>  
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

**\*\*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 (**sense formatge**)  
Fruita

13

Llenties amb verdurettes i curri  
Aletes de pollastre al forn  
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

**\*Plat o producte sense formatge ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**  
**#Plat especial sense formatge.**

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 tomàquet  
Truita de pernil  
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

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  
Truita 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 a la francesa  
Patates xips  
Fruita

DIJOUS

2

Espirals amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

9

Espaguëtis amb verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs **#sense formatge**)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

16

**Amanida#** completa amb tomàquet i poma (**sense formatge**)  
Fideuà de peix amb mica d'allioli  
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguëtis amb bolonyesa de carn  
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)

DIVENDRES

3

Crema de carbassó  
Pastís de patata amb soja (amb sofregit, **#sense formatge**)  
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita 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**

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

29  
**\*\*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 lactosa, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.  
 # Producte especial sense lactosa**

1  
 Festa

2  
 Esoirals amb salsa de tomàquet  
 Peix blanc\*\* al forn  
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

3  
 Crema de carbassó  
 Pastís de patata amb soja texturitzada (amb **formatge i beixamel sense lactosa#**)  
 Fruita

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\***  
**Botifarra\*** de porc 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

9  
**Espaguetis** amb verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i **formatge#**)  
 Amanida completa de lletlies (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
 Fruita

10  
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i olives  
**Batut# de fruita amb beguda vegeta#**

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

14  
 Crema de porro (sense llet)  
 Hamburguesa vegetal de llegums  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita

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

16  
 Amanida completa amb **formatge#** fresc, tomàquet i poma  
 Fideuà de peix amb mica **d'alioli\***  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

17  
 Festa

20  
 Festa

21  
 Arròs amb tomàquet  
 Truita de **pernil\***  
 Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

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

23  
**Crema\*** de mongeta blanca i porros  
 Espaguetis amb bolonyesa de carn  
 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  
 Truita a la francesa  
 Patates xips  
 Fruita

30  
**JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN**  
**Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera**  
**Pollastre condimentat amb curri\***  
 Guarnició d'arròs integral  
**Aam Lassi#- Pakistán** (Lassi de suc de mango sense sucre, **beguda vegetal#** 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

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

6  
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, **pastanaga\*\*** (sense) i oliva negra)  
Daus de pollastre amb salsa pinya  
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)  
Fruita

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

20  
Festa

27  
Arròs integral amb **verdures\*\***  
Peix blanc\*\* a l'**andaluza#** casolans  
Amanida d'enciam (sense blat de moro)  
Fruita

## DIMARTS

**\*Plat o producte sense sal, PLV, ou, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

**#Producte especial sense sal, PLV, ou.**

7  
**Verdura tricolor\*\*** (sense maionesa)  
**Botifarra\*** de porc 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 casolà  
**Truita (sense ou)** amb farina de cigrò (sense pernil)  
Guarnició de pastanaga d'enciam (sense olives)  
**logurt de soja#**

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

## DIMECRES

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

**\*Aquest menú és cuinat sense sal afegida.**  
**\*\*Les verdures i ingredients d'aquest menú es prioritzaran en format Fresc.**

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 casolana de tomàquet  
**Truita (sense ou)** amb farina de cigrò farcida a la paisana  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i poma  
Fruita

22  
Amanida completa amb pera i nous (sense blat de moro)  
Llenties guisades amb **hortalisses\*\***  
Fruita

29  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
**Truita (sense ou)** amb farina de cigrò  
Patates al caliu  
Fruita

## DIJOUS

2  
**Espirals#** amb salsa casolana de tomàquet  
**Peix blanc\*\*** al forn  
Amanida d'enciam (sense pipes de gira-sol)  
**logurt de soja#**

9  
**Espaguetis#** amb **verdures\*\*** (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i sofregit, amb **formatge vegà#** sense beixamel ni làctic)  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, i ceba tendra) sense blat de moro ni oliva verda)  
Fruita

16  
Amanida completa amb enciam, tomàquet i poma (sense formatge ni làctics)  
**Fideuà#** de **peix\*** amb sofregit casolà (sense mica d'olioli)  
**logurt de soja#**

23  
**Crema\*** de mongeta blanca i **porros\*\***  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de trossets de carn magra  
Fruita

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

## DIVENDRES

3  
Crema de **carbassó\*\*** (sense llet)  
Pastís de patata amb soja (amb **formatge vegà#** sense làctics)  
Fruita

10  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
**Truita (sense ou)** amb farina de cigrò farcida de patates  
Amanida d'enciam (sense olives)  
**Batut# de fruita (amb beguda vegetal#)**

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 formatge ni làctics)  
**Peix fresc de mercat\***  
Amanida d'enciam **escarola** (sense 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

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)  
Daus de pollastre amb salsa pinya  
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 verdures  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

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

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

14  
Crema de porro  
**Hamburguesa vegetal de llegums\*** (sense hamburguesa campesina®)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21  
Arròs amb tomàquet  
Truita de pernil  
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

## 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  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma  
Fruita

22  
Amanida completa amb pera i blat de moro (#sense nous)  
Llenties guisades amb hortalisses  
Fruita

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

## DIJOUS

2  
**Tortel·linis de formatge\*** amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam (sense 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 llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

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

23  
Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
Fruita

30  
**JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN**  
**Amanida completa amb enciam, cogombre, i pera (#sense nous)**  
**Pollastre 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 **picada de tofu i seitán\***  
Fruita

10  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita 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* (sense 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  
\*\*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

13  
Llenties amb verduretes i curri  
Aletes de pollastre al forn  
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

30  
\*Plat o producte sense Mostassa, ni traces.  
#Producte especial sense mostassa.

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 tomàquet  
Truita de pernil  
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)  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

15  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita 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 a la francesa  
Patates xips  
Fruita

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

9  
**Espaguetis\*** amb verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de llenties (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 bolonyesa de carn  
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))

3  
Crema de carbassó  
Pastís de patata amb **soja\***  
Fruita

10  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita 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  
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**  
**\*Plat o producte sense lleties.**

**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  
Botifarra de porc al forn  
Ceba confitada  
Fruita

**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

**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**  
Patates amb verdurettes 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 patata (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 de pernil  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**22**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Patates 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 bolonyesa de carn  
Fruita

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

**30**  
Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

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

**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  
**\*\*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 pinya.**

1  
Festa

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\***

6  
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de pollastre a l'orenga\*  
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)  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'escarola i pastanaga  
**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\***

13  
Lleties amb verdures 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\***

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

17  
Festa

20  
Festa

21  
Arròs amb tomàquet  
Trita de pernil  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

22  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Lleties guisades amb hortalisses  
**Fruita\***

23  
Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
**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

**\*\*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 préssec ni pell de fruita.**  
**\*Menú elaborat sense sal iodada ni afegida.**

**1**  
Festa

**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\***

**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  
Botifarra de porc 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\***

**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  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Batut de fruita\***

**13**  
Lleties amb verdures 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  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma\*  
**Fruita\***

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

**17**  
Festa

**20**  
Festa

**21**  
Arròs amb tomàquet  
Truita de pernil  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**22**  
Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Lleties guisades amb hortalisses  
**Fruita\***

**23**  
Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
**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  
Truita 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@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 un tall petit de 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 verdures  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**30**

**7**  
Verdura tricolor (sense maionesa)  
Carn magra de porc 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 casolà  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt **desnatat** 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)  
Peix blanc\*\* amb salsa casolana de verdures  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

**15**  
Arròs integral amb salsa casolana de tomàquet  
Truita de pebrots (sense patata fregida)  
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 a la francesa  
Patates al caliu  
Fruita

**2**

Espirals amb salsa casolana de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

**9**  
Espaguëtis amb verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs) sense salsa  
Amanida completa de llenties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

**16**  
Amanida completa amb una mica de formatge fresc, tomàquet i poma  
Fideuà de peix amb sofregit casolà (sense salsa)  
logurt **desnatat** natural ECO sense sucre

**23**  
Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguëtis amb bolonyesa casolana de trossets de carn magra  
Fruita

**30**  
**JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN**  
**Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera**  
**Pollastre 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 (sofregit casolà, sense làctics)  
Fruita

**10**  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa amb patata caliu i amanida d'enciam i olives  
**Batut de fruita (amb beguda vegetal)**

**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 formatge ni làctics)  
Peix fresc de mercat AL FORN  
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

**\*Plat o producte sense peix, marisc, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

**#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.**

<p>29</p> <p><b>*Plat o producte sense peix, marisc, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.</b></p> <p><b>#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.</b></p>	<p>30</p>	<p>1</p> <p>Festa</p>	<p>2</p> <p>Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet Trita a la francesa Amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>3</p> <p>Crema de carbassó Pastís de patata amb soja Fruita</p>
<p>6</p> <p>Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra) Daus de pollastre amb salsa pinya Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita</p>	<p>7</p> <p>Verdura tricolor amb maionesa Botifarra de porc al forn Ceba confitada Fruita</p>	<p>8</p> <p>Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga) Trita de verdures Amanida d'escarola i pastanaga Fruita</p>	<p>9</p> <p>Lassanya de verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel) Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda) Fruita</p>	<p>10</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Trita de patates Amanida d'enciam i olives <b>Batut de fruita</b></p>
<p>13</p> <p>Lleties amb verdures i curri Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita</p>	<p>14</p> <p>Crema de porro Hamburguesa vegetal de llegums Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>15</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita a la paisana Amanida d'enciam <i>lollo rosa</i> i poma Fruita</p>	<p>16</p> <p>Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma Fideuà de verdures i pèsols amb mica d'allioli logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
<p>20</p> <p>Festa</p>	<p>21</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de pernil Guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>22</p> <p>Amanida completa amb pera, nous i blat de moro Lleties guisades amb hortalisses Fruita</p>	<p>23</p> <p>Crema de mongeta blanca i porros Espaguetis amb bolonyesa de carn Fruita</p>	<p>24</p> <p>Espinacs amb patata Trita de formatge Amanida d'enciam <i>fulla de roure vermella</i> i cogombre Fruita</p>
<p>27</p> <p>Arròs integral amb verdures <b>Croquetes de mill#</b> Amanida d'enciam i blat de moro Fruita</p>	<p>28</p> <p>Pèsols amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i poma Fruita</p>	<p>29</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Trita a la francesa Patates xips Fruita</p>	<p>30</p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN</b> <b>Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera</b> <b>Pollastre al curri</b> <b>Guarnició d'arròs integral</b> <b>Aam Lassi- Pakistán</b> (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))</p>	<p>31</p> <p>Gratinat de coliflor amb patata Trita de xampinyons Amanida d'enciam <i>escarola</i> i pipes de gira-sol <b>Macedònia de fruites</b></p>

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\*(sense marisc) blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

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

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  
Botifarra de porc al forn  
Ceba confitada  
Fruita

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

2 **Tortel·linis de formatge\*** amb salsa de tomàquet  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** 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 verdures 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  
Truita 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  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Batut de fruita**

20 Festa

21 Arròs amb tomàquet  
Truita de pernil  
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 (**rap\***) amb mica d'allioli  
logurt natural ECO sense sucre

17 Festa

27 Arròs integral amb verdures  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** 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  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
Fruita

24 Espinacs amb patata  
**Peix blau\*\* (Verat\*)** 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 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 (**Rap\***)  
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@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

**\*Plat o producte sense marisc, lactosa ni traces. Revisar etiquetatge del producte.  
#Plat especial sense marisc, lactosa ni traces.**

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\***  
**Botifarra\*** de porc al forn  
Ceba confitada  
Fruita

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

9 Espaguetis amb verdures (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i **formatge#**)  
Amanida completa de lleties (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

10 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Batut# de fruita amb beguda vegeta#**

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

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

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

16 Amanida completa amb **formatge#** fresc, tomàquet i poma  
Fideuà de peix (**rap\***) amb mica d'**alioli\***  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

17 Festa

20 Festa

21 Arròs amb tomàquet  
Truita de **pernil\***  
Guarnició de pastanaga i olives  
**logurt natural ECO sense sucre ni lactosa#**

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

23 **Crema\*** de mongeta blanca i porros  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
Fruita

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

27 Arròs integral amb verdures  
**Peix blanc\*\* (Gall de Sant Pere\*)** 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

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

31 **Gratin#** de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat (**Rap\***)  
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.**

**\*Plat o producte sense cacauet, avellana, poma/pera ni traces. Revisar etiquetatge del producte. #Plat especial sense cacauet, avellana, poma/pera .**

1  
Festa

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

3  
Crema de carbassó  
Pastís de patata amb **picada de tofu i seitán\***  
Fruita\*

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  
**Botifarra\*** de porc 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\*

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  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Batut de fruita\***

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

14  
Crema de porro  
**Hamburguesa vegetal de llegums\*** (sense hamburguesa campesina®)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita\*

15  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* (sense poma)  
Fruita\*

16  
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet (sense poma)  
Fideuà de peix amb mica **d'alioli\***  
logurt natural ECO sense sucre

17  
Festa

20  
Festa

21  
Arròs amb tomàquet  
Truita de pernil  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

22  
Amanida completa amb pera i blat de moro (**#sense nous**)  
Lleties guisades amb hortalisses  
Fruita\*

23  
Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
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 (sense poma)  
Fruita\*

29  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la francesa  
Patates xips  
Fruita\*

30  
**JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN**  
**Amanida completa amb enciam, cogombre\* (#sense pera ni nous)**  
**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* (sense 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

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

6

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

13

Patates amb **verduretes\*** (sense pèsols ni mongeta tendra ni curri)  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Festa

27

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

## DIMARTS

**\*Plat o producte sense llegums** (lletia, mongeta pinta/blanca, cigró, fava, cacauet, inclòs pèsols i mongeta tendra) **ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

**#Plat especial sense llegums .**

7

Patata i pastanaga amb maionesa (sense pèsols)  
Carn magra de porc al forn  
Ceba confitada  
Fruita

14

Crema de porro  
Vedella a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

21

Arròs amb tomàquet  
Truita de pernil  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

28

Patates saltejades amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

## DIMECRES

1

Festa

8

Arròs amb blat de moro i pastanaga (sense pèsols)  
Peix blanc\*\* amb **salsa de verduretes\***  
Amanida d'**escarola** i pastanaga  
Fruita

15

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

22

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

29

Patates saltejades amb all i julivert  
Truita a la francesa  
Patates **xips\***  
Fruita

## DIJOUS

2

**Espirals\*** amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

9

**Lassanya\*** de verduretes (amb carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de patates (amb tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

16

Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma  
**Fideuà\*** de peix amb mica d'alioli (sense pèsols ni mongeta tendra)  
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de porros (sense mongeta blanca)  
**Espaguetis\*** amb bolonyesa de **carn magra\***  
Fruita

30

**JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN**  
**Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga , nous i pera**  
**Pollastre a la planxa\***  
**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 carn magra  
Fruita

10

Patates saltejades amb all i pebre vermell  
Truita 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  
esplai@fundesplai.org





## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

29  
**\*Plat o producte sense pebrot**

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

1  
Festa

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

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  
Botifarra de porc 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

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  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Batut de fruita**

13  
Lenties 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  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma  
Fruita

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

17  
Festa

20  
Festa

21  
Arròs amb tomàquet  
Truita de pernil  
Guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre

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

23  
Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
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  
Truita 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**  
\*\*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 bolets**

**1**  
Festa

**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

**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  
Botifarra de porc 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

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

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

**13**  
Lleties amb **verdures\*** 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  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma  
Fruita

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

**17**  
Festa

**20**  
Festa

**21**  
Arròs amb tomàquet  
Truita de pernil  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

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

**23**  
Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
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  
Truita 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  
\*\*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 pèsols ni faves.

1  
Festa

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

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  
Carn magra de porc\* al forn  
Ceba confitada  
Fruita

8  
Arròs\* amb blat de moro i pastanaga (sense pèsols)  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'escarola i pastanaga  
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  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Batut de fruita**

13  
Lenties amb **verdures\*** 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  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma  
Fruita

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

17  
Festa

20  
Festa

21  
Arròs amb tomàquet  
Truita de **pernil\***  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

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

23  
Crema de mongeta blanca i porros  
Espaguetis amb bolonyesa de carn magra\*  
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  
Patates\* saltejades amb all i pebre vermell  
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

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

