

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 pebrot

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.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

***Plat o producte sense lactosa, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**
Producte especial sense lactosa

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 vegetal#

13 Lletlies 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 amb mica **d'olioli***
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

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))

30 **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

2

Tortel-linis de formatge* amb salsa de tomàquet
 Truita a la francesa
 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 verdures i pèsols 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))

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

