

DILLUNS

2
Llacets a la napolitana
Gall dindi al curri
Guarnició de carbassó arrebossat
Fruita

9 ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana
Paella de peix
Fruita

16
Llenties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23
Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30
Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3
Arròs amb xampinyons
Truita de pernil
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10
Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17
Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24
Empedrat de mongetes
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

31
Arròs integral amb verdures
Truita vegana ECO
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4
Gaspatxo amb crostons
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal ECO
Fruita

11
Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Sopa de brou amb arròs
Palomet a la llauna
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25
Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita

1

DIJOUS

5
Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
Crema de llegums
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

19
Crema de carbassó
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

26
Cigrons saltejats amb all i
pebre vermell
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

2

DIVENDRES

6
Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13
Macarrons amb verdures
Truita de patata vegana ECO
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

**20
FESTA**

27
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

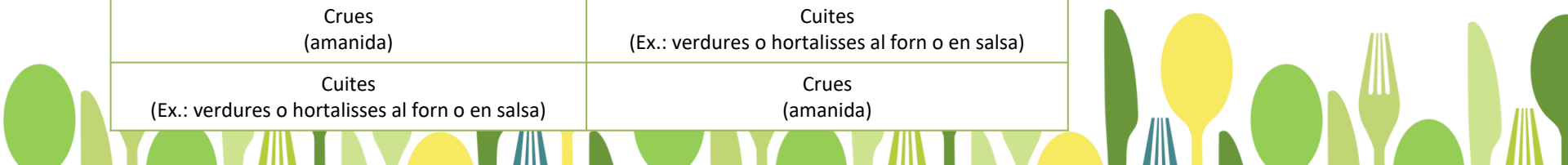
POTS SOPAR...

PRIMERS PLATS*	
Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitán)	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (amanida)

*És recomanable
acompanyar-los
d'hortalisses.

**Podem substituir-
los per cuscús, quinoa,
mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...
Optem per fruita
fresca o lacticis sense
sucre.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Llacets a la napolitana
Gall dindi al curri
Guarnició de carbassó arrebossat
Fruita

3

Arròs amb xampinyons
Trita de pernil
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

4

Gaspatxo amb crostons
Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal ECO***
Fruita

5

Cigrons a la jardinera
(sense mongeta tendra)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6

Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana
Paella de peix
(sense mongeta tendra)
Fruita

10

Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

11

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Crema de llegums
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

13

Macarrons amb verdures
(sense mongeta tendra)
Trita de patata vegana ECO
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

16

Llenties saltejades **amb sofregit***
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

17

Bledes amb patata
Trita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

18

Sopa de brou amb arròs
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

Crema de carbassó
Cous-cous amb verdures i cigrons
(sense mongeta tendra)
Fruita

20
FESTA

23

Arròs tres colors*
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

25

Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita

26

Cigrons saltejats amb all i
pebre vermell
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

27

Purè de verdures
(sense mongeta tendra)
Macarrons integrals a la **bolonyesa de llenties***
Formatge ratllat
Fruita

30

Llenties estofades **amb hortalisses***
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

31

Arròs integral amb verdures
(sense mongeta tendra)
Trita vegana ECO
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

1

2

***Plat o producte sense mongeta tendra.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2
Llacets a la napolitana
Gall dindi al curri
(sense llet)
Guarnició de carbassó **arrebossat***
Fruita

9
ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA
Amanida catalana
(amb **embotit sense PLV#** i sense formatge)
Paella de peix
Fruita

16
Lenties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23
Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30
Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3
Arròs amb xampinyons
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

10
Llenties saltejades amb picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17
Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24
Empedrat de mongetes
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam
Fruita

31
Arròs integral amb verdures
Truita vegana ECO*
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4
Gaspatxo amb **crostons***
Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal ECO***
Fruita

11
Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Sopa de brou amb arròs
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25
Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita

1

DIJOUS

5
Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
Crema de llegums
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

19
Crema de carbassó
(sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

26
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes* de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

2

DIVENDRES

6
Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
Fruita

13
Macarrons amb verdures
Truita de patata vegana ECO*
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

20
FESTA

27
Purè de verdures
Macarrons integrals a la **bolonyesa de llenties***
(sense formatge)
Fruita

*Plat o producte sense PLV, ni traces.
Producte especial sense PLV

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2
Llacets a la napolitana
Gall dindi **al curri***
Guarnició de carbassó **arrebossat***
Fruita

9 ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana*
Paella de peix
Fruita

16
Llenties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23
Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30
Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3
Arròs amb xampinyons
Truita de pernil
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10
Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17
Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24
Empedrat de mongetes
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

31
Arròs integral amb verdures
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4
Gaspatxo amb **crostons#**
Espaguetis integrals amb **bolonyesa**
vegetal de llenties*
Fruita

11
Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Sopa de brou amb arròs
Palomet a la llauna
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25
Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita

1

DIJOUS

5
Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12
Crema de llegums
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

19
Crema de carbassó
Cous-cous* amb verdures i cigrons
Fruita

26
Cigrons saltejats amb all i
pebre vermell
Tiretes* de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

2

DIVENDRES

6
Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13
Macarrons amb verdures
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

20
FESTA

27
Purè de verdures
Macarrons integrals a la **bolonyesa de**
llenties*
Formatge ratllat
Fruita

3
***Plat o producte sense fruits secs, ni traces.**
#Producte especial sense fruits secs

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Llacets a la napolitana
Gall dindi al curri
Guarnició de carbassó arrebossat
Fruita

3

Arròs amb xampinyons
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

4

Gaspatxo amb crostons
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal ECO
Fruita

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6

Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana
(amb gall dindi)
Paella de peix
Fruita

10

Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

11

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Crema de llegums
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita

13

Macarrons amb verduretes
Truita de patata vegana ECO
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

16

Llenties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

17

Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

18

Sopa de brou amb arròs
Palomet a la llauna
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

Crema de carbassó
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

20
FESTA

23

Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

25

Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita

26

Cigrons saltejats amb all i
pebre vermell
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

27

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

30

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

31

Arròs integral amb verduretes
Truita vegana ECO
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

1

2

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Llacets a la napolitana
Hamburguesa vegetal
Guarnició de carbassó arrebossat
Fruita

3

Arròs amb xampinyons
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

4

Gaspatxo amb crostons
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal ECO
Fruita

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6

Trinxat de col i patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida verda completa
amb formatge edam
Paella de peix
Fruita

10

Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Bacallà al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

11

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Crema de llegums
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita

13

Macarrons amb verduretes
Truita de patata vegana ECO
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

16

Llenties saltejades amb sofregit
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

17

Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

18

Sopa de brou amb arròs
(brou vegetal)
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

Crema de carbassó
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

20
FESTA

23

Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Rap al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

25

Espinacs amb patata
Truita de patates
Amanida d'enciam
Fruita

26

Cigrons saltejats amb all i
pebre vermell
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

27

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

30

Llenties estofades amb hortalisses
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

31

Arròs integral amb verduretes
Truita vegana ECO
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

1

2

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Llacets a la napolitana
Gall dindi al curri
Guarnició de carbassó arrebossat
Fruita

3

Arròs amb xampinyons
Trita de pernil
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

4

Gaspatxo amb crostons
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal ECO
Fruita

5

Cigrons a la jardinera
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6

Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana
Paella de verdures
Fruita

10

Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

11

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb herbetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Crema de llegums
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

13

Macarrons amb verduretes
Trita de patata vegana ECO
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

16

Llenties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

17

Mongeta tendra amb patata
Trita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

18

Sopa de brou amb arròs
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

Crema de carbassó
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

20
FESTA

23

Arròs tres colors
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

25

Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita

26

Cigrons saltejats amb all i
pebre vermell
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

27

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

30

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

31

Arròs integral amb verduretes
Trita vegana ECO
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

1

2

3

#Producte sense peix.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Llacets a la napolitana
Gall dindi al curri
Guarnició de carbassó arrebossat
Fruita

3

Arròs amb xampinyons
Trita de pernil
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

4

Gaspatxo amb crostons
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal ECO
Fruita

5

Cigrons a la jardinera
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

6

Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana
Paella de verdures
Fruita

10

Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

11

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb herbetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Crema de llegums
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

13

Macarrons amb verduretes
Trita de patata vegana ECO
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

16

Llenties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

17

Mongeta tendra amb patata
Trita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

18

Sopa de brou amb arròs
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

Crema de carbassó
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

20
FESTA

23

Arròs tres colors
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

25

Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita

26

Cigrons saltejats amb all i
pebre vermell
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

27

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

30

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

31

Arròs integral amb verduretes
Trita vegana ECO
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

1

2

3

#Producte sense peix ni marisc

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Llacets a la napolitana
Gall dindi al curri
Guarnició de carbassó **arrebossat#**
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana
Paella de peix
Fruita

16

Llenties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23

Arròs tres colors
Truita vegana* a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3

Arròs amb xampinyons
Truita vegana* de pernil
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

10

Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17

Mongeta tendra amb patata
Truita vegana* a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

31

Arròs integral amb verdures
Truita vegana ECO
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4

Gaspatxo amb crostons
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal ECO
Fruita

11

Bròquil amb patata
Truita vegana* de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Sopa de brou amb arròs
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25

Espinacs amb patata
Fricandó de vedella
Fruita

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

Crema de llegums
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

19

Crema de carbassó
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

26

Cigrons saltejats amb all i
pebre vermell
Tiretes# de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

2

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13

Macarrons amb verdures
Truita de patata vegana ECO
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

20

FESTA

27

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

3

***Plat o producte sense ou.**
#Plat especial sense ou

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org

