

DILLUNS

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

7

14
Amanida completa
(sense làctics ni ou)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

21
Espaguetis integrals a la napolitana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

28
Crema de pèsols
amb crostons de pa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMARTS

**Plat o producte sense peix ni traces. Comprovar l'etiquetatge del producte.*
#Plat o producte especial sense peix ni traces.

8

Arròs amb tomàquet
Croquetes vegetals veganes#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

15

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Amanida russa (amb ou dur i cavalla)
Seità amb salsa verda
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29

Bròquil amb patata
Pizza amb bolonyesa de soja
Fruita

DIMECRES

9

Puré de verdures de primavera
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llenties i formatge ratllat
Fruita

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Seità amb salsa
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

24

Bledes amb patata saltejades a l'allet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

30

Crema de carbassa
Estofat de gall dindi amb poma i ceba
Fruita

DIJOUS

10

Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17

Amanida de pasta (amb olives, tomàquet,
blat de moro, pastanaga ratllada i
trossets de pernil)
Trita de patata i ceba
Carbassó arrebossat
Fruita

24

Cigrons a la provençal
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIVENDRES

11
FESTA

18

Crema de carbassó
Salsitxes vegetals
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

25

Amanida d'arròs vegetal (enciam, blat de
moro, olives, pastanaga)
Llom de porc arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

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: Lluc, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

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

7

14

Llenties estofades amb hortalisses
Peix blanc** al forn amb llimona
Ceba confitada
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural sense lactosa#

28

Crema de pèsols*
amb **crostons de pa#**
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMARTS

***Plat o producte sense lactosa ni traces. Comprovar l'etiquetatge del producte.**

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

8

Arròs amb tomàquet
Croquetes vegetals veganes#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense lactosa#

15

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

Amanida russa (amb ou dur i cavalla)
Peix blanc* amb salsa verda
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29

Bròquil amb patata
Pizza# amb bolonyesa de soja (amb **formatge#**)
Fruita

DIMECRES

9

Purè de verdures de primavera
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i **formatge#**
Fruita

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural sense lactosa#

24

Bledes amb patata saltejades a l'allet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

30

Crema de carbassa*
Estofat de gall dindi amb poma i ceba
Fruita

DIJOUS

10

Coliflor amb patata
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i **formatge#**
Fruita

17

Amanida de pasta (amb olives, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada i trossets de **pernil***)
Trita de patata i ceba
Carbassó **arrebossat***
Fruita

24

Cigrons a la provençal
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIVENDRES

11
FESTA

18

Crema de carbassó*
Salsitxes vegetals*
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

25

Amanida d'arròs vegetal (enciam, blat de moro, olives, pastanaga)
Llom de porc **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

7

8

Arròs amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Puré de verdures de primavera
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge ratllat
Fruita

10

Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

11

FESTA

14

Llenties estofades amb hortalisses
Peix blanc** al forn amb llimona
Ceba confitada
Fruita

15

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

17

Amanida de pasta (amb olives, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada (**sense pernil**))
Truita de patata i ceba
Carbassó arrebossat
Fruita

18

Crema de carbassó
Salsitxes vegetals
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

22

Amanida russa (amb ou dur i cavalla)
Peix blanc* amb salsa verda
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24

Bledes amb patata saltejades a l'allet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

24

Cigrons a la provençal
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

25

Amanida d'arròs vegetal (enciam, blat de moro, olives, pastanaga)
Croquetes vegetals
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Crema de pèsols
amb crostons de pa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29

Bròquil amb patata
Pizza amb bolonyesa de soja
Fruita

30

Crema de carbassa
Estofat de gall dindi amb poma i ceba
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

7

8

Arròs amb tomàquet
Croquetes vegetals veganes
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Purè de verdures de primavera
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge ratllat
Fruita

10

Coliflor amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciams i formatge fresc
Fruita

11

FESTA

14

Amanida completa
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15

Espinacs amb patata
Tofu amb verduretes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Seità amb salsa
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

17

Amanida vegetal de pasta (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada)
Trita de patata i ceba
Carbassó al forn
Fruita

18

Crema de carbassó
Salsitxes vegetals
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

22

Amanida vegetal de patata (amb ou i **sense peix**)
Seità amb salsa verda
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24

Bledes amb patata saltejades a l'allet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

24

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

25

Amanida d'arròs vegetal (enciam, blat de moro, olives, pastanaga)
Croquetes vegetals veganes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Crema de pèsols amb crostons de pa
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29

Bròquil amb patata
Pizza amb bolonyesa de soja
Fruita

30

Crema de carbassa
Estofat de seità amb poma i ceba
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Les patates han de ser fresques, no de 4ª gamma

Productes sense conservants ni colorants.
Cap producte en llauna. Plats sense espècies.

7

*Plat o producte sense gluten, soja, quinoa, llegums, cogombre, rave, fruits secs, marisc, colorants, espècies ni conservants, ni traces.
Comprovar l'etiquetatge del producte.

8

Arròs amb salsa de tomàquet (**casolana**)
Lluç **arrebossat**#
Guarnició de **pastanaga fresca**
logurt natural sense sucre

**Fruites permeses: poma, plàtan, pera, meló, síndria, raïm, pruna, taronja, mandarina, préssec, pinya i cireres.

Fruites restringides: kiwi, maduixa, albercoc, mango, coco ni magrana.

9

Puré de verdures de primavera
Macarrons# amb bolonyesa de **lleties vermelles**** (salsa de tomàquet **casolana**)
Fruita**

10

Coliflor amb patata
Bistec de vedella
Amanida d'enciam
Fruita**

**Les llegums d'aquesta dieta seran sempre seques, mai de llauna.
Les llegums **permeses** són els pèsols, les lleties vermelles i els cigrons

Tots els plats d'aquesta dieta es cuinaran i amaniran amb oli d'oliva verge extra.

11

FESTA

14

Lleties vermelles** estofades amb hortalisses
Rap al forn amb llimona
Ceba confitada
Fruita**

15

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i **pastanaga fresca**
Fruita**

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet (**casolana**)
Lluç al forn
Amanida d'enciam i **poma**
logurt natural sense sucre

17

Amanida de **pasta**# (amb tomàquet, **pastanaga fresca** i trossets de **pernil***)
Trita de patata i ceba
Carbassó **arrebossat**#
Fruita**

18

Crema de carbassó
Trita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita

21

Espaguetis# a la napolitana (salsa de tomàquet **casolana**)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam (**sense cogombre**)
logurt natural sense sucre

22

Amanida russa (amb ou dur i cavalla, **sense maionesa**)
Rap al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita**

24

Bledes amb patata saltejades a l'allet
Lleties vermelles** guisades amb arròs
Fruita**

24

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

25

Arròs amb salsa de tomàquet (**casolana**)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i **pastanaga fresca**
Fruita**

28

Crema de **pèsols****
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita**

29

Bròquil amb patata
Pizza sense gluten ni soja# amb trossets de pollastre (**sense espècies i amb salsa de tomàquet casolana**)
Fruita**

30

Crema de carbassa
Estofat de gall dindi amb **poma** i ceba
Fruita**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)



Peix blanc: 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
esplaiescola@fundesplai.org

