

DILLUNS

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

5

Sopa de brou d'au i pistons
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Guarnició de cuscús
Fruita

12

FESTA

19

Pèsols amb patates bullides
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26

Verdura tricolor amb patata
Cigrons estofats amb patates, hortalisses i ou dur
Fruita

DIMARTS

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

6

Purè de verdures de temporada tardor-hivern
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat
Fruita

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

20

Crema de porro, pera i api
Vedella amb salsa
Fruita

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes sense peix#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

7

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou d'au (amb fideus, cigrons i mongetes seques)
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

21

Bledes amb patata saltejades amb allet
Estofat de cigrons amb cuscús i verdures
Fruita

28

Llenties estofades amb xoriço
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIJOUS

1

Tallarines amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata bullida
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Crema de bròquil
Pastís de patata amb bolonyesa de llenties gratinat amb beixamel casolana
Fruita

22

Arròs amb salsa de remolatxa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

29

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato, pastanaga i ceba
Pizza casolana a la bolonyesa de carn
Pa de pessic

DIVENDRES

2

Amanida d'arròs integral
Trita de pernil
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

9

Arròs amb verdures i salsa de soja
Croquetes vegetals#
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

16

Tallarines amb oli i orenga
Croquetes vegetals#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Espirals integrals al *funghi*
Salsitxes vegetals*
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

30

FESTA

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.**

5

Sopa de brou d'au i pistons
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
Guarnició de cuscús
Fruita

12

FESTA

19

Pèsols amb patates bullides
Truita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26

Verdura tricolor amb patata
Cigrons estofats amb patates, hortalisses i ou dur
Fruita

DIMARTS

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

#Plat o producte especial sense lactosa ni traces.

6

Puré de verdures de temporada tardor-hivern*
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb **formatge ratllat#**
Fruita

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense lactosa#

20

Crema* de porro, pera i api
Vedella amb salsa
Fruita

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre sense lactosa#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

7

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou d'au (amb fideus, cigrons i mongetes seques)
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i **formatge#**
Fruita

21

Bledes amb patata saltejades amb allet
Estofat de cigrons amb cuscús i verdures
Fruita

28

Llenties estofades amb **xoriço#**
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIJOUS

1

Tallarines amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata bullida
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Crema* de bròquil
Pastís de patata amb bolonyesa de llenties gratinat amb **beixamel#** casolana
Fruita

22

Arròs amb salsa de remolatxa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

29

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema* de moniato, pastanaga i ceba
Pizza# amb bolonyesa de carn (amb **formatge#**)
Pa de pessic#

DIVENDRES

2

Amanida d'arròs integral
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

9

Arròs amb verdures i salsa de soja
Peix fresc de mercat **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

16

Tallarines amb oli i orenga
Peix blau** **arrebossat***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Espirals integrals **al funghi#**
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense lactosa#

30

FESTA

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.**

5

Sopa de brou d'au i pistons
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Guarnició de cuscús
Fruita

12

FESTA

19

Pèsols amb patates bullides
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26

Verdura tricolor amb patata
Cigrons estofats amb patates, hortalisses i ou dur
Fruita

DIMARTS

6

Purè de verdures de temporada tardor-hivern
Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
Fruita

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

20

Crema de porro, pera i api
Vedella amb salsa
Fruita

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de peix /o pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

7

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou d'au (amb fideus, cigrons i mongetes seques)
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

21

Bledes amb patata saltejades amb allet
Estofat de cigrons amb cuscús i verdures
Fruita

28

Lleties estofades amb hortalisses
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIJOUS

1

Tallarines amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata bullida
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Crema de bròquil
Pastís de patata amb bolonyesa de lleties gratinat amb beixamel casolana
Fruita

22

Arròs amb salsa de remolatxa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

29

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato, pastanaga i ceba
Pizza casolana a la bolonyesa de carn de vedella
Pa de pessic

DIVENDRES

2

Amanida d'arròs integral
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

9

Arròs amb verdures i salsa de soja
Peix fresc de mercat arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

16

Tallarines amb oli i orenga
Peix blau** arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Espirals integrals al *funghi*
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

30

FESTA

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.**

5

Sopa de brou vegetal i pistons
Mandonguilles vegetals a la jardineria
Guarnició de cuscús
Fruita

6

Purè de verdures de temporada tardor-hivern
Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
Fruita

7

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

1

Tallarines amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

Amanida d'arròs integral
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

FESTA

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

14

Escudella barrejada amb brou vegetal (amb fideus, cigrons i mongetes seques)
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

15

Crema de bròquil
Pastís de patata amb bolonyesa de lleties gratinat amb beixamel casolana
Fruita

16

Tallarines amb oli i orenga
Croquetes vegetals#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Pèsols amb patates bullides
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20

Crema de porro, pera i api
Seità amb salsa
Fruita

21

Bledes amb patata saltejades amb allet
Estofat de cigrons amb cuscús i verdures
Fruita

22

Arròs amb salsa de remolatxa
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

23

Espirals integrals al *funghi*
Salsitxes vegetals*
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Verdura tricolor amb patata
Cigrons estofats amb patates, hortalisses i ou dur
Fruita

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes vegetals#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Lleties estofades amb xoriço
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato, pastanaga i ceba
Pizza casolana casolana a la bolonyesa de soja
Pa de pessic

30

FESTA

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 patates han de ser fresques, no de 4ª gamma
Productes sense conservants ni colorants.
Cap producte en llauna. Plats sense espècies.

5

Sopa de brou d'au i **pistons#**
Mandonguilles de vedella* a la jardineria
Fruita**

12

FESTA

19

Pèsols** amb **patates** bullides
Truita de formatge
Amanida d'enciam
Fruita**

26

Verdura tricolor amb **patata**
Cigrons** estofats amb **patates**,
hortalisses i ou dur
Fruita**

DIMARTS

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

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

6

Purè de verdures de temporada tardor-hivern
Macarrons# a la bolonyesa de **lenties vermelles**** amb formatge ratllat amb salsa de tomàquet (**casolana**)
Fruita**

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet (**casolana**)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam (**sense pipes**)
logurt natural ECO sense sucre

20

Crema de porro, pera i api
Vedella amb salsa **casolana**
Fruita**

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet (**casolana**)
Croquetes de pollastre sense gluten#
Amanida d'enciam
Fruita**

DIMECRES

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

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

7

Cigrons** estofats amb espinacs
Truita de patata i ceba
Guarnició de **pastanaga fresca**
Fruita**

14

Escudella barrejada amb brou d'au (amb **fideus#**, **cigrons****)
Daus de gall dindi a a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita**

21

Bledes amb **patata** saltejades amb allet
Estofat de **cigrons**** amb **arròs*** i verdures
Fruita**

28

Lenties vermelles** estofades amb hortalisses
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam
Fruita**

DIJOUS

1

Tallarines# amb salsa de tomàquet (**casolana**)
Peix blanc** al forn a la llimona
Guarnició de **pastanaga fresca**
Fruita**

8

Mongeta tendra amb **patata** bullida
Pollastre rostit casolà
Amanida d'enciam
Fruita**

15

Crema de bròquil
Pastís de patata amb bolonyesa de **lenties vermelles**** gratinat amb **beixamel#** casolana (amb maicena)
Fruita**

22

Arròs amb salsa **casolana** de remolatxa fresca
Pollastre al forn
Guarnició de **pastanaga fresca**
Fruita**

29

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato, pastanaga i ceba
Pizza sense gluten ni soja# amb trossets de carn magra (**sense espècies** i amb salsa de tomàquet **casolana**)
Pa de pessic#

DIVENDRES

2

Amanida* d'arròs integral (**sense** cogombre, rabanet o productes de llauna)
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita**

9

Arròs amb verdures i **salsa de soja#**
Peix fresc de mercat **arrebossat#**
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

16

Tallarines# amb oli (**sense espècies**)
Peix blau** **arrebossat#**
Amanida d'enciam
Fruita**

23

Espirals# al **funghi***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i **germinats***
logurt natural ECO sense sucre

30

FESTA

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

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

Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

Pa blanc integral tots els dies
Cereals


Arròs
Pasta


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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

