

DILLUNS

28

***Plat o producte sense ou, rap ni traces.**
#Producte especial sense ou ni rap.

7

Arròs integral amb tomàquet
 Fogonero **empanat#**
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

14

Lenties estofades amb hortalisses
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

21

Escudella barrejada
(amb fideus#)
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
 Fruita

28

Arròs integral amb tomàquet
 Calamars guisats amb patates i pèsols
 Fruita

DIMARTS

1

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

8

ÀPAT DE LA DONA
 Brou de pagesa
(amb fideus#)
 Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa*
 Batut de fruita casolà

15

Arròs integral amb verdures
Truita vegana de cavalla*
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

22

Espinacs amb patata
 Pollastre a l'allada
 Amanida d'enciam i **formatge fresc***
 Fruita

29

Coliflor amb patata
 Aletes de pollastre
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata
Calamars a l'andalusa# casolans
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

9

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

16

Coliflor amb patata
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

23

Rissoto de xampinyons
(amb formatge sense lactosa#)
 Lluç a la **romana#**
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

30

Tomàquet amb carbassó
gratinats# al forn
 Lenties estofades amb hortalisses
 Fruita

DIJOUS

3

Trinxat de col i patata vegetal
 Pollastre al forn
 Ceba confitada
 Fruita

10

Macarrons# amb verdures
 Estofat de gall dindi
 Fruita

17

Minestra de verdures amb **pernil***
 Pastís de patata **vegetal ECO***
(amb formatge sense lactosa#)
 Fruita

24

Cous-cous* amb verdures i cigrons
Truita vegana a la paisana*
 Amanida d'enciam i olives
 Iogurt natural sense sucre

31

Tallarines# al pesto
(amb formatge sense lactosa#)
Truita vegana a la francesa*
 Amanida d'enciam i germinats
 Iogurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

Cigrons a la jardineria
 Peix fresc de mercat (no rap)
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

11

Crema de llegums
Truita vegana de patates*
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

18

Espirals# a la italiana
(amb formatge sense lactosa#)
 Lluç amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Iogurt natural sense sucre

25

Purè de verdures
Macarrons# a la
bolonyesa de llienties*
Formatge ratllat#
 Fruita

1

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
 Iogurt 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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

28

***Plat o producte sense ou, peix/marisc ni traces.**
#Producte especial sense ou, peix/marisc.

7

Arròs integral amb tomàquet
Formatge Edam sense lactosa arrebossat#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Lenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Escudella barrejada
(amb fideus#)
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
Fruita

28

Arròs integral amb tomàquet
Hamburguesa casolana de cigrons*
Amanida d'enciam
Fruita

DIMARTS

1

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

8

ÀPAT DE LA DONA
Brou de pagesa
(amb fideus#)
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa*
Batut de fruita casolà

15

Arròs integral amb verdures
Truita vegana a la francesa*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

22

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
Fruita

29

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata
Formatge Edam sense lactosa arrebossat#
Amanida d'enciam
Fruita

9

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

16

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23

Rissoto de xampinyons
(amb formatge sense lactosa#)
Formatge Edam sense lactosa arrebossat#
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Tomàquet amb carbassó
gratinats# al forn
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIJOUS

3

Trinxat de col i patata vegetal
Pollastre al forn
Ceba confitada
Fruita

10

Macarrons# amb verdures
Estofat de gall dindi
Fruita

17

Minestra de verdures amb **pernil***
Pastís de patata **vegetal ECO***
(amb formatge sense lactosa#)
Fruita

24

Cous-cous* amb verdures i cigrons
Truita vegana a la paisana*
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

31

Tallarines# al pesto
(amb formatge sense lactosa#)
Truita vegana a la francesa*
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

Cigrons a la jardineria
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11

Crema de llegums
Truita vegana de patates*
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Espirals# a la italiana
(amb formatge sense lactosa#)
Hamburguesa casolana de cigrons*
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

25

Purè de verdures
Macarrons# a la
bolonyesa de llienties*
Formatge ratllat#
Fruita

1

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

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

28

DIMARTS

1

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

DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata
Calamars a l'**andalusa*** casolans
Amanida d'enciam
Fruita

DIJOUS

3

Trinxat de col i patata vegetal
Pollastre al forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

4

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

7

Arròs integral amb tomàquet
Fogonero **empanat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8
ÀPAT DE LA DONA

Brou de pagesa
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa*
Batut de fruita casolà
(amb beguda de soja#)

9

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

10

Macarrons amb verdures
Estofat de gall dindi
Fruita

11

Crema de llegums
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14

Lenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Arròs integral amb verdures
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

17

Minestra de verdures amb **pernil***
Pastís de patata **vegetal ECO***
(sense beixamel ni formatge i amb
sofregit)
Fruita

18

Espirals a la italiana
(sense formatge)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt de soja#

21

Escudella barrejada
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
Fruita

22

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam
Fruita

23

Arròs amb xampinyons
Lluç a la **romana***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Cous-cous* amb verdures i cigrons
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

25

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

28

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

29

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

30

Tomàquet amb carbassó al forn
(sense formatge)
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

31

Tallarines al pesto
(sense formatge)
Truita francesa
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

1

***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

28

DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i olives
logurt sense lactosa#

DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata
Calamars a **l'andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

DIJOUS

3

Trinxat de col i patata vegetal
Pollastre al forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

4

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

7

Arròs integral amb tomàquet
Fogonero **empanat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8

ÀPAT DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa*
Batut de fruita casolà
(amb llet sense lactosa#)

9

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

10

Macarrons amb verdures
Estofat de gall dindi
Fruita

11

Crema de llegums
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14

Lenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Arròs integral amb verdures
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

17

Minestra de verdures amb **pernil***
Pastís de patata **vegetal ECO***
(amb beixamel i formatge sense lactosa#)
Fruita

18

Espirals a la italiana
(amb formatge sense lactosa#)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt sense lactosa#

21

Escudella barrejada
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
Fruita

22

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

23

Rissoto de xampinyons#
Lluç a la **romana***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Cous-cous* amb verdures i cigrons
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt sense lactosa#

25

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

28

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

29

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

30

Tomàquet amb carbassó **gratinats#** al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

31

Tallarines al pesto
(amb formatge sense lactosa#)
Truita francesa
Amanida d'enciam i germinats
logurt sense lactosa#

1

***Plat o producte sense lactosa, ni traces.**
#Producte especial sense lactosa.

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

28

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

7

Arròs integral amb tomàquet
Fogonero **empanat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

14

Lenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

21

Escudella barrejada
(**amb fideus#**)
Mandonguilles* de vedella a la jardineria
Fruita*

28

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita*

DIMARTS

1

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

8

ÀPAT DE LA DONA
Brou de pagesa
(**amb fideus#**)
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa*
Batut de **fruita*** casolà

15

Arròs integral amb verdures
Truita vegana de cavalla*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

22

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
Fruita*

29

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata
Calamars a l'andalusa# casolans
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita*

9

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita*

16

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

23

Rissoto de xampinyons
(**amb formatge sense lactosa#**)
Lluç a la **romana#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

30

Tomàquet amb carbassó
gratinats# al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita*

DIJOUS

3

Trinxat de col i patata vegetal
Pollastre al forn
Ceba confitada
Fruita*

10

Macarrons# amb verdures
Estofat de gall dindi
Fruita*

17

Minestra de verdures amb **pernil***
Pastís de patata **amb trossets de vedella***
(**amb formatge sense lactosa#**)
Fruita*

24

Cous-cous* amb verdures i cigrons
Truita vegana a la paisana*
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

31

Tallarines# al pesto
(**amb formatge sense lactosa#**)
Truita vegana a la francesa*
Amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

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

11

Crema de llegums
Truita vegana de patates*
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

18

Espirals# a la italiana
(**amb formatge sense lactosa#**)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam
Iogurt natural sense sucre

25

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

1

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

28

7
Arròs integral amb tomàquet
Fogonero empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Escudella barrejada
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita

28

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

1

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

8

ÀPAT DE LA DONA
Brou vegetal de pagesa
Lluç a la planxa
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15

Arròs integral amb verdures
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

22

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

29

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

2

Mongeta tendra amb patata
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

Bròquil amb patata
Salsixes vegetals al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

16

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23

Rissoto de xampinyons
Lluç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

3

Trinxat de col i patata vegetal
Lluç a la planxa
Ceba confitada
Fruita

10

Macarrons amb verdures
Lluç amb salsa de verdures
Fruita

17

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata vegetal ECO
Fruita

24

Cous-cous amb verdures i cigrons
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

31

Tallarines al pesto
Truita francesa
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

4

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

11

Crema de llegums
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Espirals a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

25

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

1

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

28

DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

DIJOUS

3

Trinxat de col i patata vegetal
Pollastre al forn
Ceba confitada
Fruita

DIVENDRES

4

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

7

Arròs integral amb tomàquet
Fogonero empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8

ÀPAT DE LA DONA

Brou de pagesa
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

9

Bròquil amb patata
Salsitxes vegetals a la planxa
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

10

Macarrons amb verdures
Estofat de gall dindi
Fruita

11

Crema de llegums
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14

Lenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

17

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata vegetal ECO
Fruita

18

Espirals a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Iogurt natural sense sucre

21

Escudella barrejada
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita

22

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

23

Rissoto de xampinyons
Luç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

Cous-cous amb verdures i cigrons
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

25

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

28

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

29

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

30

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

31

Tallarines al pesto
Trita francesa
Amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural sense sucre

1

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

28

***Plat o producte sense ou, peix ni traces.**
#Producte especial sense ou, peix.

7

Arròs integral amb tomàquet
Formatge Edam sense lactosa arrebossat#
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

14

Lenties estofades amb hortalisses
 Amanida completa
 d'enciam i blat de moro
 Fruita

21

Escudella barrejada
(amb fideus#)
Mandonguilles vegetals* a la jardineria
 Fruita

28

Arròs integral amb tomàquet
Hamburguesa casolana de cigrons*
 Amanida d'enciam
 Fruita

DIMARTS

1

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

8

ÀPAT DE LA DONA
 Brou de pagesa
(amb fideus#)
Hamburguesa casolana de cigrons*
Xips de remolatxa*
 Batut de fruita casolà

15

Arròs integral amb verdures
Truita vegana a la francesa*
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

22

Espinacs amb patata
Seitan* a la planxa
 Amanida d'enciam i **formatge fresc***
 Fruita

29

Coliflor amb patata
Formatge Edam sense lactosa arrebossat#
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata
Formatge Edam sense lactosa arrebossat#
 Amanida d'enciam
 Fruita

9

Bròquil amb patata
Seitan* a la planxa
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

16

Coliflor amb patata
Daus de seitan* a l'orenga
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

23

Rissoto de xampinyons
(amb formatge sense lactosa#)
Formatge Edam sense lactosa arrebossat#
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

30

Tomàquet amb carbassó
gratinats# al forn
 Lenties estofades amb hortalisses
 Fruita

DIJOUS

3

Trinxat de col i patata vegetal
Seitan* a la planxa
 Ceba confitada
 Fruita

10

Macarrons# amb verdures
 Estofat de **soja***
 Fruita

17

Minestra de verdures
 (sense pernil)
 Pastís de patata **vegetal ECO***
(amb formatge sense lactosa#)
 Fruita

24

Cous-cous* amb verdures i cigrons
Truita vegana* a la paisana
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural sense sucre

31

Tallarines# al pesto
(amb formatge sense lactosa#)
Truita vegana a la francesa*
 Amanida d'enciam i germinats
 logurt natural sense sucre

DIVENDRES

4

Cigrons a la jardineria
 Amanida completa
 d'enciam i remolatxa
 Fruita

11

Crema de llegums
Truita vegana* de patates
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

18

Espirals# a la italiana
(amb formatge sense lactosa#)
Hamburguesa casolana de cigrons*
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 logurt natural sense sucre

25

Purè de verdures
Macarrons# a la
bolonyesa de llienties*
Formatge ratllat#
 Fruita

1

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

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)



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplaiescola@fundesplai.org

