

DILLUNS

30

6
Festa

13
Arròs integral amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

20
Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

27
VACANCES

DIMARTS

31

7
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14
Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb bacon
Fruita

21
Arròs integral a la milanesa
Palomet a forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28
VACANCES

DIMECRES

1

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

8
Amanida d'arròs vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15
Cigrons saltejats
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22
ÀPAT FI DE CURS
Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre casolans
Guarnició d'enciam
Gelat
Refresc sense gas ni sucres afegits

29
VACANCES

DIJOUS

2

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Remenat d'ou amb pernil
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9
Ensalada russa vegetal
Porc amb salsa de poma
Fruita

16
Vichissoyse
Burrito amb picada vegetal
Patates xip
Fruita

23
VACANCES

30
VACANCES

DIVENDRES

3

ÀPAT DEL MEDI AMBIENT
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

10
Purè de mongetes blanques amb romaní
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17
Tortel-linis amb salsa de tomàquet
Pollastre a la margarita
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24
VACANCES

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...

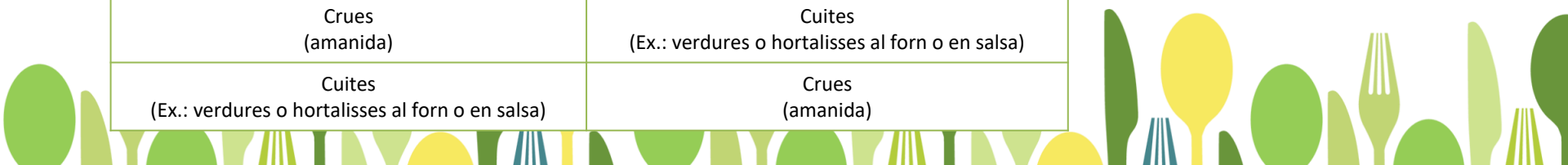
POTS SOPAR...

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	
Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (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 lactis sense
sucre.



DILLUNS

30

6
Festa

13

Arròs integral amb **verduretes***
Lluç amb **salsa verda***
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

20

Purè de verdures
(sense mongeta tendra)
Lasanya de llenties*
Fruita

27

VACANCES

DIMARTS

31

7
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14

Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb bacon
Fruita

21

Arròs integral a la **milanesa***
Palomet a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28

VACANCES

DIMECRES

1

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

8

Amanida d'arròs vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

15

Cigrons **saltejats***
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22

ÀPAT FI DE CURS

Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre casolans
Guarnició d'enciam
Gelats
Refresc sense gas ni sucres afegits

29

VACANCES

DIJOUS

2

Mongetes blanques saltejades amb **verduretes***
Trita de pernil
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Ensalada* russa vegetal
Porc amb salsa de poma
Fruita

16

Crema de porro i patata
Burrito amb **picada vegetal***
Patates xip
Fruita

23

VACANCES

30

VACANCES

DIVENDRES

3

ÀPAT DEL MEDI AMBIENT
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

10

Purè de mongetes blanques amb romaní
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Tortel·linis amb salsa de tomàquet
Pollastre a la margarita
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24

VACANCES

***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

30

6

Festa

13

Arròs integral amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja#

20

Purè de verdures
Lasanya de lleties*
(sense formatge ni beixamel i amb sofregit)
Fruita

27

VACANCES

DIMARTS

31

7

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

14

Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb **bacon***
Fruita

21

Arròs integral a la milanesa (sense formatge)
Palomet a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28

VACANCES

DIMECRES

1

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

8

Amanida d'arròs vegetal
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

15

Cigrons saltejats
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22

ÀPAT FI DE CURS
Macarrons amb salsa de tomàquet (sense formatge)
Nuggets* de pollastre casolans
Guarnició d'enciam
Gelat#

29

VACANCES

DIJOUS

2

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Ensalada russa vegetal (**maionesa***)
Porc amb salsa de poma
Fruita

16

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada vegetal (sense formatge)
Patates xip
Fruita

23

VACANCES

30

VACANCES

DIVENDRES

3

ÀPAT DEL MEDI AMBIENT
Tallarines al pesto (sense formatge)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

10

Purè de mongetes blanques amb romaní
Pit de pollastre **empanat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Macarrons amb salsa de tomàquet
Pollastre a la **margarita***
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24

VACANCES

*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)



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

30

31

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

*Plat o producte sense fruits secs, ni traces.

#Producte especial sense fruits secs

Festa

Arròs integral amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

ÀPAT DEL MEDI AMBIENT
Tallarines al **pesto***
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

Amanida d'arròs vegetal
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

Ensalada russa vegetal
Porc amb salsa de poma
Fruita

Purè de mongetes blanques amb romaní
Pit de pollastre **empanat***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb **bacon***
Fruita

Cigrons saltejats
Truita francesa
Amanida d'enciam
Fruita

Crema de porro i patata
Burrito amb picada vegetal de seitan i tofu*
Patates xip
Fruita

Macarrons amb salsa de tomàquet
Pollastre a la **margarita***
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Purè de verdures
Lasanya de llenties*
Fruita

Arròs integral a la milanesa
Palometa a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

ÀPAT FI DE CURS
Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet
Nuggets* de pollastre casolans
Guarnició d'enciam
Gelat*
Refresc sense gas ni sucres afegits

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

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

30

6
Festa

13

Arròs integral amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

20

Purè de verdures
Lasanya de lleties
Fruita

27

VACANCES

DIMARTS

31

7
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14

Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Fruita

21

Arròs integral a la milanesa
Palomet a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28

VACANCES

DIMECRES

1

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

8

Amanida d'arròs vegetal
Lentilles estofades amb hortalisses
Fruita

15

Cigrons saltejats
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22

ÀPAT FI DE CURS
Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre casolans
Guarnició d'enciam
Gelat
Refresc sense gas ni sucres afegits

29

VACANCES

DIJOUS

2

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Ensalada russa vegetal
Lluç al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita

16

Crema de porro i patata
Burrito amb picada vegetal
Patates xip
Fruita

23

VACANCES

30

VACANCES

DIVENDRES

3

ÀPAT DEL MEDI AMBIENT
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

10

Purè de mongetes blanques amb romaní
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Tortel-linis amb salsa de tomàquet
Pollastre a la margarita
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24

VACANCES

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

30

6
Festa

13
Arròs integral amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

20
Purè de verdures
Lasanya de lleties
Fruita

27
VACANCES

DIMARTS

31

7
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14
Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Fruita

21
Arròs integral a la milanesa
Palomet a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28
VACANCES

DIMECRES

1

Coliflor amb patata
Rap a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

8
Amanida d'arròs vegetal
Lentilles estofades amb hortalisses
Fruita

15
Cigrons saltejats
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22
ÀPAT FI DE CURS
Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet
Tiretes de lluç cruixents
Guarnició d'enciam
Gelat
Refresc sense gas ni sucres afegits

29
VACANCES

DIJOUS

2

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Remenat d'ou
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9
Ensalada russa vegetal
Lluç al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita

16
Vichissoyse
Burrito amb picada vegetal
Patates xip
Fruita

23
VACANCES

30
VACANCES

DIVENDRES

3

ÀPAT DEL MEDI AMBIENT
Tallarines al pesto
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

10
Purè de mongetes blanques amb romaní
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17
Tortel-linis amb salsa de tomàquet
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24
VACANCES

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

30

6
Festa

13
Arròs integral amb verdures
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

20
Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

27
VACANCES

DIMARTS

31

7
Espaguëtis integrals amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14
Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb bacon
Fruita

21
Arròs integral a la milanesa
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28
VACANCES

DIMECRES

1

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

8
Amanida d'arròs vegetal
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

15
Cigrons saltejats
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22
ÀPAT FI DE CURS
Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre casolans
Guarnició d'enciam
Gelat
Refresc sense gas ni sucres afegits

29
VACANCES

DIJOUS

2

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita de pernil
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9
Ensalada russa vegetal
Porc amb salsa de poma
Fruita

16
Crema de porro i patata
Burrito amb picada vegetal
Patates xip
Fruita

23
VACANCES

30
VACANCES

DIVENDRES

3

ÀPAT DEL MEDI AMBIENT
Tallarines al pesto
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

10
Puré de mongetes blanques amb romaní
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17
Macarrons amb salsa de tomàquet
Pollastre a la margarita
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24
VACANCES

#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

30

31

1

2

3

6

Festa

7

Espaguëtis integrals amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

8

Amanida d'arròs vegetal
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

9

Ensalada russa vegetal
Porc amb salsa de poma
Fruita

10

Purè de mongetes blanques amb romaní
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

13

Arròs integral amb verdures
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

14

Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb bacon
Fruita

15

Cigrons saltejats
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

16

Crema de porro i patata
Burrito amb picada vegetal
Patates xip
Fruita

17

Macarrons amb salsa de tomàquet
Pollastre a la margarita
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

20

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

21

Arròs integral a la milanesa
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

ÀPAT FI DE CURS
Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre casolans
Guarnició d'enciam
Gelat
Refresc sense gas ni sucres afegits

23

VACANCES

24

VACANCES

27

VACANCES

28

VACANCES

29

VACANCES

30

VACANCES

#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

30

6
Festa

13

Arròs integral amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

20

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

27

VACANCES

DIMARTS

31

7
Espaguëtis integrals amb salsa de tomàquet
Truita vegana* de formatge
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14

Sopa de brou vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb bacon
Fruita

21

Arròs integral a la milanesa
Palomet a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28

VACANCES

DIMECRES

1

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

8

Amanida d'arròs vegetal
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

15

Cigrons saltejats
Truita vegana* a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22

ÀPAT FI DE CURS
Macarrons gratinats amb salsa de tomàquet
Nuggets de pollastre casolans
Guarnició d'enciam
Gelat
Refresc sense gas ni sucres afegits

29

VACANCES

DIJOUS

2

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Truita vegana* de pernil
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Ensalada russa vegetal (sense maionesa)
Porc amb salsa de poma
Fruita

16

Crema de porro i patata
Burrito amb picada vegetal
Patates xip
Fruita

23

VACANCES

30

VACANCES

DIVENDRES

3

ÀPAT DEL MEDI AMBIENT
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

10

Purè de mongetes blanques amb romaní
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Tortel·linis amb salsa de tomàquet
Pollastre a la margarita
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24

VACANCES

***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

