

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

28

29

30

1

2

Espirals al funghi
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita

5

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga
Fruita

8

Festa

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Batut de fruita casolà

12

Col amb patata
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita

15

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

16

Llenties amb moniato
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

19

Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb brou vegetal i
pastanaga)
Seitan guisat de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica pica (amb croquetes de mill)
Pizza casolana de xampinyons
Fruita

22

Festa

23

Festa

26

Festa

27

Festa

28

Festa

29

Festa

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

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

29

DIMECRES

30

DIJOUS

1

DIVENDRES

2

5
Macarrons# amb verduretes
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6
Festa

7
Arròs amb verduretes i formatge
Calamars a l'**andalusa#** casolans
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga
Fruita

8
Festa

9
Escudella barrejada (brou vegetal,
amb **pasta#**)
Fricandó* de vedella (amb maicena
i sofregit casolà)
Batut de fruita casolà

12
Col amb patata
Gall dindi **empanat#** / **Tiretes#** de
gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13
Crema de pastanaga
Ous **gratinats#** (amb maicena)
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14
Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis# amb bolonyesa de
soja texturitzada#
Fruita

15
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida *d'enciam lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

16
Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

19
Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de **galets#** (amb brou d'au i
pastanaga)
Pollastre de Nadal
Neules# i torrons*
Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica pica# (amb **croquetes de**
mill#)
Pizza# casolana de **pernil***
Fruita

22
Festa

23
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
Festa
S'utilitza pasta de blat de moro i arròs.
Totes les farines que es fan servir per
arrebossats, salses, etc. Són sense
gluten.

30
Festa
***Plat o producte sense gluten, ni**
traces.
#Plat o producte especial 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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

28

5

Macarrons# amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Col amb patata
Gall dindi **empanat# / Tiretes#** de
gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

Arròs integral amb tomàquet
Palomet a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

26

Festa

DIMARTS

29

6

Festa

13

Crema de pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

20

ÀPAT DE NADAL
Sopa de **galets#** (amb brou d'au i
pastanaga)
Pollastre de Nadal
Torró de xocolata#
Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

27

Festa

DIMECRES

30

7

Arròs amb verdures (**sense**
formatge)
Calamars a **l'andalusa#** casolans
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga
Fruita

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis# amb bolonyesa de
soja texturitzada#
Fruita

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat# (amb **croquetes**
de mill#)
Pizza# casolana de **pernil***
(**sense** formatge ni làctics)
Fruita

28

Festa

DIJOUS

1

Espirals# amb xampinyons (**sense**
làctics)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8

Festa

15

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

22

Festa

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

DIVENDRES

2

Coliflor amb patata
Rap amb sofregit de tomàquet
Fruita

9

Escudella barrejada (brou vegetal,
amb **pasta#**)
Fricandó* de vedella (amb maicena i
sofregit casolà)
Batut de fruita casolà (amb beguda
vegetal)

16

Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam
Macedònia de fruites

23

Festa

***Plat o producte sense gluten, proteïna**
llet de vaca (PLV) ni traces.
#Plat o producte especial sense PLV ni
traces.

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

5

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Col amb patata
Gall dindi **empanat*** / **Tiretes*** de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

26

Festa

DIMARTS

29

6

Festa

13

Crema de pastanaga
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

20

ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets (amb brou d'au i pastanaga, **(amb pilota*)**)
Pollastre de Nadal
Torró de xocolata#
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

27

Festa

DIMECRES

30

7

Arròs amb verdures i **formatge#**
Calamars a **l'andaluza*** casolans
Amanida de *fulla de roure vermella* i pastanaga
Fruita

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat#
(amb croquetes de mill)
Pizza* casolana de **pernil***
(amb **formatge sense lactosa#** i **base de pizza#**)
Fruita

28

Festa

DIJOUS

1

Espirals amb xampinyons
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8

Festa

15

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida *d'enciam lollo rosa* i remolatxa
Fruita

22

Festa

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

29

Festa

DIVENDRES

2

Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó* de vedella
Batut de fruita casolà (amb **llet sense lactosa#**)

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Macedònia de fruites

23

Festa

30

Festa

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

5
Macarrons# amb verdures
 Pollastre a la planxa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

12
 Col amb patata
 Gall dindi **empanat# / Tiretes#** de
 gall dindi cruixents
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

19
 Arròs integral amb tomàquet
 Palometa a la llauana
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

26
 Festa

DIMARTS

29

6
 Festa

13
 Crema de pastanaga
 Lluç al forn
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural sense sucre

20
ÀPAT DE NADAL
 Sopa de **galets#**
(amb pilota*)
 Pollastre de Nadal
Torró de xocolata#

Got de refresc de taronja sense gas
 ni sucres afegits

27
 Festa

DIMECRES

30

7
 Arròs amb verdures i **formatge#**
 Calamars a **l'andalusa#** casolans
 Amanida de *fulla de roure vermella* i
 pastanaga
 Fruita

14
 Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis# amb bolonyesa de soja
 texturitzada
 Fruita

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat#
 (amb croquetes de mill)
Pizza# casolana de **pernil***
 (amb **formatge#**)
 Fruita

28
 Festa

DIJOUS

1

Espirals# al funghi*
 (amb **formatge#**)
 Estofat de gall dindi
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

8
 Festa

15
 Arròs amb xampinyons
 Peix fresc de mercat
 Amanida *d'enciam lollo rosa* i
 remolatxa
 Fruita

22
 Festa

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

29
 Festa

DIVENDRES

2

Coliflor amb patata
 Rap amb sofregit de tomàquet
 Fruita

9
 Escudella barrejada (brou vegetal,
 amb **pasta#**)
Fricandó* de vedella
 Batut de fruita casolà

16
Llenties* amb moniato
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
 Macedònia de fruites

23
 Festa

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
 esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

28

5

Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Col amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

26

Festa

DIMARTS

29

6

Festa

13

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

20

ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb brou d'au i pastanaga)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

27

Festa

DIMECRES

30

7

Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida de *fulla de roure vermella* i pastanaga
Fruita

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica pica
Pizza casolana de xampinyons
Fruita

28

Festa

DIJOUS

1

Espirals ecològics al funghi
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8

Festa

15

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam lollo rosa i remolatxa
Fruita

22

Festa

29

Festa

*Plat o producte sense porc, ni traces.

#Producte especial sense porc.

DIVENDRES

2

Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella
Batut de fruita casolà

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

23

Festa

30

Festa

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

28

29

30

1

2

Espirals ecològics al funghi
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita

5

Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga
Fruita

8

Festa

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Batut de fruita casolà

12

Col amb patata
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita

15

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida *d'enciam lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

16

Llenties amb moniato
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

19

Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb brou vegetal i
pastanaga)
Seitan guisat de Nadal
Neules i torrons

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica pica (amb croquetes de mill)
Pizza casolana de xampinyons
Fruita

22

Festa

23

Festa

Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

26

Festa

27

Festa

28

Festa

29

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

30

Festa

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

28

29

30

1

2

Espirals ecològics al funghi
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Coliflor amb patata
Rap amb sofregit de tomàquet
casolà
Fruita

5

Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge
Calamars a la planxa amb picada
d'all i julivert
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga

8

Festa

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam
Batut de fruita casolà (amb llet
desnatada)

12

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

13

Crema de pastanaga
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt **desnatat** natural sense sucre

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguets integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada (tomàquet i
sofregit casolà)
Fruita

15

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida *d'enciam lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

16

Llenties amb moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

19

Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb brou d'au i
pastanaga, sense pilota)
Pollastre al forn amb patata
panadera

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica pica variat (sense croquetes)
Pizza casolana de xampinyons
Fruita

22

Festa

23

Festa

logurt **desnatat** natural sense sucre
Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

26

Festa

27

Festa

28

Festa

29

Festa

30

Festa

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

5

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Col amb patata
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

19

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

26

Festa

DIMARTS

29

6

Festa

13

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

20

ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb brou vegetal i pastanaga)
Seitan guisat de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

27

Festa

DIMECRES

30

7

Arròs amb verdures i formatge
Croquetes de mill
Amanida de *fulla de roure vermella* i pastanaga
Fruita

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica pica (amb croquetes de pollastre, olives verdes i patates xips)
Pizza casolana de xampinyons
Fruita

28

Festa

DIJOUS

1

Espirals ecològics al funghi
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

8

Festa

15

Arròs amb xampinyons
Tofu amb verdures
Amanida *d'enciam lollo rosa* i remolatxa
Fruita

22

Festa

29

Festa

DIVENDRES

2

Coliflor amb patata
Seitan amb salsa de tomàquet
Fruita

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Batut de fruita casolà

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

23

Festa

30

Festa

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

28

29

30

1

2

Espirals ecològics al funghi
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Coliflor amb patata
Seitan amb salsa de tomàquet
Fruita

5

Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge
Croquetes de mill
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga
Fruita

8

Festa

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Batut de fruita casolà

12

Col amb patata
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita

15

Arròs amb xampinyons
Tofu amb verdures
Amanida *d'enciam lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

16

Llenties amb moniato
Seitan rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

19

Arròs integral amb tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb brou vegetal i
pastanaga sense carn)
Seitan guisat de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica pica (amb croquetes de mill,
olives verdes i patates xips)
Pizza casolana de xampinyons
Fruita

22

Festa

23

Festa

26

Festa

27

Festa

28

Festa

29

Festa

30

Festa

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

29

DIMECRES

30

DIJOUS

1

DIVENDRES

2

5
Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates amb farina de cigró
(sense ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6
Festa

7
Arròs amb verdures (sense formatge
ni làctics)
Croquetes de mill
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga
Fruita

Espirals ecològics amb xampinyons
(sense formatge ni làctics)
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Coliflor amb patata
Seitan amb salsa de tomàquet
Fruita

12
Col amb patata
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13
Crema de pastanaga
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja

14
Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita

15
Arròs amb xampinyons
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

9
Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de seitan
Batut de fruita casolà (amb beguda
vegetal)

19
Arròs integral amb tomàquet
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets (amb brou vegetal i
pastanaga, sense carn)
Seitan guisat de Nadal
logurt de soja

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica pica (amb croquetes de mill,
olives verdes i patates xips)
Pizza casolana de xampinyons (sense
formatge ni làctics)
Fruita

22
Festa

16
Llenties amb moniato
Seitan rostit
Amanida d'enciam
Macedònia de fruites

Got de refresc de taronja sense gas ni
sucre afegits

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
Festa

30
Festa
***Tots els empanats i arrebossats
s'elaboren sense ou ni làctics.**

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

28

29

30

1

2

Espirals ecològics al funghi
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Coliflor amb patata
Seitan amb salsa de tomàquet
Fruita

5

Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge
Croquetes de mill
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga
Fruita

8

Festa

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella
Batut de fruita casolà

12

Col amb patata
Gall dindi empanat / Tires de gall
dindi cruixents
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita

15

Arròs amb xampinyons
Tofu amb verdures
Amanida *d'enciam lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

19

Arròs integral amb tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb brou d'au i
pastanaga)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica pica* (amb croquetes de
pollastre, **olives verdes*** i patates
xips)
Pizza casolana de pernil
Fruita

22

Festa

23

Festa

Got de refresc de taronja sense gas ni
sucre afegits

26

Festa

27

Festa

28

Festa

29

Festa

***Plat o producte sense peix,
marisc, ni traces.**

**#Plat o producte especial sense
peix, ni marisc.**

30

Festa

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

29

DIMECRES

30

DIJOUS

1

DIVENDRES

2

5
Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6
Festa

7
Arròs amb verdures i formatge
Croquetes de mill
Amanida de *fulla de roure vermella* i pastanaga
Fruita

8
Festa

9
Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella
Batut de fruita casolà

12
Col amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall dindi cruixents
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13
Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14
Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguëtis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

15
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat (**Rap***)
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

19
Arròs integral amb tomàquet
Fogoner* a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets (amb brou d'au i pastanaga)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica pica* (amb croquetes de pollastre, **olives verdes*** i patates xips)
Pizza casolana de pernil
Fruita

22
Festa

23
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

*Plat o producte sense marisc, ni traces.
#Plat especial sense marisc

29
Festa

30
Festa

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

