

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

***Plat o producte sense carn, ni traces.**

#Producte especial sense carn.

4

Arròs amb verduretes i formatge
Fricandó de seitan
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

18

Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Festa

28

5
Lasanya de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12

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

19

ÒPAT DE NADAL

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

26

Festa

29

6
Festa

13

Col amb patata
Peix blanc** empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica sense carn (croquetes de mill, xips i olives)
Pizza casolana de xampinyons
Batut de fruites

27

Festa

30

7
Festa

14

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

21

28

Festa

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita

8

Festa

15

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

22

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

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

27

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

4

Arròs amb verdures (sense formatge ni làctics)
Fricandó* de vedella
 Amanida d'enciam i olives
logurt de soja SOJASUN® #

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis# amb bolonyesa de soja
texturitzada sense gluten#
 Fruita

18

Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

25

Festa

DIMARTS

28

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

5

Lasanya amb pasta SCHAR® # de verdures amb sofregit (sense formatge ni làctics)
 Amanida de **lenties*** (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
 Fruita

12

Crema* de pastanaga
Ous amb salsa de tomàquet*
 Amanida d'enciam i olives
logurt de soja SOJASUN® #

19

ÀPAT DE NADAL
 Sopa de Nadal (amb galetes# i pilota*)
 Pollastre de **Nadal***
Torró Jijona Romero® #
 Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26

Festa

DIMECRES

29

6

Festa

13

Col amb patata
 Gall dindi **empanat#**
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
 Pica pica (**croquetes de mill#**, xips i olives)
Pizza sense gluten (massa ADPAN®)#
 casolana de **pernil*** (sense formatge ni làctics)
Batut# de fruites (amb beguda vegetal*)

27

Festa

DIJOUS

30

7

Festa

14

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

21

28

Festa

DIVENDRES

1

Coliflor amb patata (sense formatge ni làctics)
Peix blanc** amb **sofregit casolà***
 Fruita

8

Festa

15

Lenties* amb moniato
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Macedònia de fruites

22

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

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplai@fundesplai.org



DILLUNS

27

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

4

Arròs amb verdures
i **formatge sense lactosa#**
Fricandó* de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis# amb bolonyesa de soja
texturitzada sense gluten#
Fruita

18

Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/for
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Festa

DIMARTS

28

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

5

Lasanya amb pasta SCHAR® # de verdures (amb **formatge#**)
Amanida de **lenties*** (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12

Crema* de pastanaga
Ous **amb salsa de tomàquet***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

19

ÀPAT DE NADAL

Sopa de Nadal (amb **galets#** i **pilota***)
Pollastre de **Nadal***
Torró de xocolata cruixent sense lactosa Trapa® #
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26

Festa

DIMECRES

29

6

Festa

13

Col amb patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica# (**croquetes de mill#**, xips i olives)
Pizza sense gluten (massa ADPAN®)#
casolana de **pernil*** (amb **formatge#**)
Batut# de fruites (amb **llet sense lactosa#**)

27

Festa

DIJOUS

30

7

Festa

14

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

21

28

Festa

DIVENDRES

1

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **sofregit casolà***
Fruita

8

Festa

15

Lenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam amb **formatge#**
Macedònia de fruites

22

29

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

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense formatge ni traces. Revisar etiquetatge del producte.

#Plat especial sense formatge.

4
Arròs amb verdures (**#sense** formatge)
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

18
Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/for
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Festa

5
Lasanya# de verdures (**sense** formatge)
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12
Crema de pastanaga
Ous amb **salsa de tomàquet***
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
ÀPAT DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
*Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26
Festa

6
Festa

13
Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica# (croquetes de mill, xips i olives)

Pizza casolana# de pernil (**#sense** formatge)

Batut de fruites

27
Festa

7
Festa

14
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

21

28
Festa

1
Coliflor amb patata (**#sense** formatge)
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita

8
Festa

15
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam (**#sense** formatge)
Macedònia de fruites

22

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

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

28
*Plat o producte sense lactosa, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.
Producte especial sense lactosa

29

30

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita

4
Arròs amb verdures i **formatge#**
Fricandó* de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

5
Lasanya de verdures (amb **formatge sense lactosa#**)
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

12
Crema de pastanaga
Ous amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

13
Col amb patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

14
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita
21

15
Lleties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Macedònia de fruites
22

18
Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de Nadal (amb **pilota***)
Pollastre de Nadal
Torró de xocolata cruixent sense lactosa Trapa ® #
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica pica# (croquetes de mill#, xips i olives)
Pizza sense gluten (massa ADPAN®)# casolana de pernil* (amb formatge sense lactosa#)
Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)

25
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
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)



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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

***Plat o producte sense sal, PLV, ou, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**
#Producte especial sense sal, PLV, ou.

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. Són sense ou.
*Aquest menú és cuinat sense sal afegida.
**Les verdures i ingredients d'aquest menú es prioritzaran en format Fresc.

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc (**sense bacallà ni fogoner) i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

Coliflor** amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet casolana
Fruita

4
Arròs amb verdures** (sense formatge ni làctics)
Bistec de vedella
Amanida d'enciam
logurt de soja#

5
Lasanya pasta ORGRAN @ # de verdures** amb sofregit (sense formatge ni làctics)
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro)
Fruita

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra** saltejada
Espaguetis# amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit casolà)
Fruita

12
Crema* de pastanaga**
Ous amb salsa de tomàquet casolana
Amanida d'enciam
logurt de soja#

13
Col** amb patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

14
Arròs amb xampinyons**
Peix fresc de mercat**
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

15
Llenties amb moniato**
Pollastre al forn
Amanida d'enciam (sense formatge ni làctics)
Macedònia de fruites

18
Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
logurt de soja#
sense torró ni neules
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Crema* de pastanaga**
Pizza sense gluten (massa ADPAN@)# casolana de xampinyons (sense formatge ni làctics)
Batut# de fruites (amb beguda vegetal)

21

22

25
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@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.**

4
Arròs amb verduretes i formatge
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

5
Lasanya de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

6
Festa

7
Festa

1
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita

8
Festa

11
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

12
Crema de pastanaga
Ous gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

13
Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

14
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

15
Lleties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

18
Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de Nadal (amb brou vegetal, sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica pica (croquetes de Pollastre, xips i olives)
Pizza casolana de xampinyons
Batut de fruites

21

22

25
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

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

4

Arròs amb verduretes i formatge
Fricandó de seitán
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

18

Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Festa

28

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

5

Lasanya de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12

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

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa de Nadal (amb brou vegetal, sense pilota)
Seitán de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26

Festa

29

6

Festa

13

Col amb patata
Peix blanc** empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica sense carn (croquetes de mill, xips i olives)
Pizza casolana de xampinyons
Batut de fruites

27

Festa

30

7

Festa

14

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

21

28

Festa

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita

8

Festa

15

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

22

29

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

***Plat o producte sense fruits secs, ni traces.**

#Producte especial sense fruits secs.

4

Arròs amb verdures i formatge
Fricandó* de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de picada de tofu i seitán*

Fruita

18

Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Festa

28

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

5

Lasanya* de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12

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

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa de Nadal
Pollastre al forn amb patata panadera
logurt natural ECO sense sucre (**sense** torrons ni neules)
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26

Festa

29

6

Festa

13

Col amb patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica# (croquetes de mill#, xips i olives)
Pizza* casolana de pernil
Batut de fruites

27

Festa

30

7

Festa

14

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

21

28

Festa

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***

Fruita
8
Festa

15

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

22

29

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

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

4

Arròs amb verduretes i formatge
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

18

Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Festa

28

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

5

Lasanya de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12

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

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa de Nadal
Pollastre de Nadal
Neules i torrons*
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26

Festa

29

6

Festa

13

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica (**croquetes de Pollastre***, xips i olives)
Pizza* casolana de pernil
Batut de fruites

27

Festa

30

7

Festa

14

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

21

28

Festa

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita

8

Festa

15

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

22

29

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

***Plat o producte sense lleties.**

4

Arròs amb verdures i formatge
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita

18

Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Festa

28

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

5

Lasanya de verdures
Amanida de **patata*** (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12

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

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa de Nadal
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

26

Festa

29

6

Festa

13

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica (croquetes de Pollastre,
xips i olives)
Pizza casolana de pernil
Batut de fruites

27

Festa

30

7

Festa

14

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

21

28

Festa

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita

8

Festa

15

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

22

29

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

***Plat o producte sense pinya.**

4

Arròs amb verdures i formatge
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita*

18

Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

25

Festa

28

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

5

Lasanya de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita*

12

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

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa de Nadal
Pollastre de Nadal
Neules i **torrons***

◆ Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits ◆

26

Festa

29

6

Festa

13

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma*
Fruita*

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica (croquetes de Pollastre, xips i olives)

Pizza* casolana de pernil

Batut de fruites*

27

Festa

30

7

Festa

14

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

21

28

Festa

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita*

8

Festa

15

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

22

29

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

²⁷
***Plat o producte sense préssec ni pell de fruita.**
***Menú elaborat sense sal iodada ni afegida.**

²⁸
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

¹
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
Fruita*

⁴
Arròs amb verdures i formatge
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

⁵
Lasanya de verdures
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro)
Fruita*

⁶
Festa

⁷
Festa

⁸
Festa

¹¹
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita*

¹²
Crema de pastanaga
Ous gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

¹³
Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i **poma***
Fruita*

¹⁴
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita*

¹⁵
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites*

¹⁸
Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

ÒPAT DE NODAL

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Sopa de Nadal
Pollastre de Nadal
Neules i torrons

Crema de pastanaga
Pizza casolana de xampinyons
Batut de fruites*

Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

²⁵
Festa

²⁶
Festa

²⁷
Festa

²⁸
Festa

²⁹
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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

4
Arròs amb verdures
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt **desnat** natural ECO sense sucre

11
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit casolà)
Fruita

18
Arròs integral amb tomàquet casolà
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Festa

28
5
Lasanya de verdures (amb sofregit casolà i una mica de formatge ratllat, sense beixamel)
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12
Crema de pastanaga
Ous amb salsa de tomàquet casolana
Amanida d'enciam i olives
logurt **desnat** natural ECO sense sucre

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre al forn amb patata panadera
logurt **desnat** natural ECO sense sucre amb neula
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26
Festa

29
6
Festa

13
Col amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Crema de pastanaga
Pizza casolana de xampinyons (amb salsa casolana)
Batut de fruites (amb llet desnatada)

27
Festa

30
7
Festa

14
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn/planxa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

21
22

28
Festa

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet casolana
Fruita

8
Festa

15
Lleties amb moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tal petit de formatge fresc
Macedònia de fruites

29
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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

28

29

30

1

Gratinat de coliflor amb patata
Ous amb salsa de tomàquet
Fruita

4

5

6

7

8

Arròs amb verduretes i formatge
Fricandó de seitan
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

Lasanya de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet,
blat de moro i oliva verda)
Fruita

Festa

Festa

Festa

11

12

13

14

15

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita

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

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

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

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

18

19

20

21

22

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

ÒPAT DE NADAL

Sopa amb brou vegetal amb galets
de Nadal (sense elaborats càrnics)
Seitan de Nadal
Neules i torrons

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica (croquetes de mill, xips i
olives verdes)
Pizza casolana de xampinyons
Batut de fruites

Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

25

26

27

28

29

Festa

Festa

Festa

Festa

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

27

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

4

Arròs amb verdures i *formatge vegà*
Fricandó de seitán
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

18

Arròs integral amb tomàquet
Trita (**sense ou**) amb farina de cigrò
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Festa

DIMARTS

28

5

Lasanya de verdures amb sofregit i *formatge vegà*
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12

Crema de pastanaga
Trita (**sense ou**) amb farina de cigrò
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa amb brou vegetal amb galets de Nadal (sense elaborats càrnics)
Seitán de Nadal
Crema de soja sabor xocolata
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26

Festa

DIMECRES

29

6

Festa

13

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

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica (croquetes de mill, xips i olives verdes)
Pizza casolana de xampinyons (amb tomàquet i *formatge vegà*)
Batut de fruites (amb beguda vegetal)

27

Festa

DIJOUS

30

7

Festa

14

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

21

28

Festa

DIVENDRES

1

Coliflor amb patata
Trita (**sense ou**) amb farina de cigrò
farcida de rodanxes de tomàquet i orenga
Fruita

8

Festa

15

Llenties amb moniato
Trita (**sense ou**) amb farina de cigrò
amb orenga farcida a la paisana
Amanida d'enciam i *formatge vegà*
Macedònia de fruites

22

29

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

***Plat o producte sense peix, marisc, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

#Plat o producte especial sense peix, ni marisc.

27	28	29	30	1
				Gratinat de coliflor amb patata Ous amb salsa de tomàquet Fruita
4 Arròs amb verdures i formatge Fricandó de vedella Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	5 Lasanya de verdures Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda) Fruita	6 Festa	7 Festa	8 Festa
11 Mongeta tendra saltejada Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada Fruita	12 Crema de pastanaga Ous gratinats amb beixamel Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO sense sucre	13 Col amb patata Gall dindi empanat* Amanida d'enciam i poma Fruita	14 Arròs amb xampinyons Tofu amb verdures Amanida d'enciam <i>lollo rosa</i> i remolatxa Fruita	15 Lleties amb moniato Pollastre rostit Amanida d'enciam i formatge fresc Macedònia de fruites
18 Arròs integral amb tomàquet Trita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita	19 ÒPAT DE NADAL Sopa de Nadal Pollastre de Nadal Neules i torrons Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits	20 PICA-PICA FI DE TRIMESTRE Pica pica (croquetes de mill#, xips i olives) Pizza casolana de pernil Batut de fruites	21	22
25 Festa	26 Festa	27 Festa	28 Festa	29 Festa

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

***Plat o producte sense marisc, ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**

#Plat especial sense marisc

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

1
Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)**
amb salsa de tomàquet
Fruita

4
Arròs amb verdures i formatge
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural ECO sense sucre

5
Lasanya de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

12
Crema de pastanaga
Ous gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural ECO sense sucre

13
Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

14
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat (**Rap***)
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

15
Lleties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

18
Arròs integral amb tomàquet
Peix blau (Palometa*)** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica pica (**croquetes de mill**, xips i olives)
Pizza casolana de pernil
Batut de fruites

21

22

25
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
Festa

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

***Plat o producte sense marisc, lactosa ni traces. Revisar etiquetatge del producte.**
#Plat especial sense marisc, lactosa ni traces.

4
 Arròs amb verdures i **formatge#**
Fricandó* de vedella
 Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

11
 Mongeta tendra saltejada
 Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
 Fruita

18
 Arròs integral amb tomàquet
Peix blau (Palometa*)**a la planxa/orn
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

25
 Festa

28
****Les elaboracions dels plats amb peix*(sense marisc) blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5
 Lasanya de verdures (amb **formatge i beixamel sense lactosa#**)
 Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
 Fruita

12
Crema* de pastanaga
 Ous amb salsa de tomàquet
 Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense lactosa#

19
ÒPAT DE NADAL
 Sopa de Nadal (amb **pilota***)
 Pollastre de Nadal
Torró de xocolata cruixent sense lactosa Trapa @ #
 Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26
 Festa

29

6
 Festa

13
 Col amb patata
 Gall dindi **empanat***
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica pica# (croquetes de mill#, xips i olives)
Pizza sense gluten (massa ADPAN@)# casolana de pernil* (amb formatge sense lactosa#)
Batut# de fruites (amb llet sense lactosa#)

27
 Festa

30

7
 Festa

14
 Arròs amb xampinyons
 Peix fresc de mercat (**Rap***)
 Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
 Fruita

21

28
 Festa

1

Coliflor amb patata
Peix blanc (Gall de Sant Pere*)** amb salsa de tomàquet
 Fruita

8
 Festa

15
 Llenties amb moniato
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Macedònia de fruites

22

29
 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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

***Plat o producte sense cacauet, avellana, poma/pera ni traces. Revisar etiquetatge del producte. #Plat especial sense cacauet, avellana, poma/pera .**

Arròs amb verdures i formatge
Fricandó* de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de picada de tofu i seitán*
Fruita*

18
Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

25
Festa

28
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

5
Lasanya* de verdures
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita*

12
Crema de pastanaga
Ous gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre al forn amb patata panadera
logurt natural ECO sense sucre (**sense** torrons ni neules)
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26
Festa

29

6
Festa

13
Col amb patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam (**sense** poma)
Fruita*

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica pica# (croquetes de mill#, xips i olives)
Pizza* casolana de pernil
Batut de fruites*

27
Festa

30

7
Festa

14
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita*

21

28
Festa

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***

Fruita*
8
Festa

15
Lleties amb moniato
Pollastre **rostit***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

22

29
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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

***Plat o producte sense llegums (cigró, pèsol, mongeta, llentia ni derivats: soja, tofu..) ni traces. Revisar etiquetatge del producte. #Plat especial sense llegums .**

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

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa*** marinera
Fruita

4
Arròs amb **verduretess*** i formatge
Fricandó* de vedella
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

5
Lasanya de **verdures***
Amanida de **patata*** (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Espaguetis **blancs** amb tomàquet
Carn magra a la planxa
Guarnició d'espínacs saltejats
Fruita

12
Crema de pastanaga
Ous gratinats amb beixamel#
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

13
Col amb patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita

14
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

15
Patates amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

18
Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

ÒPAT DE NADAL

Sopa de Nadal
(sense pilota)
Pollastre de Nadal

Torró Xixona de Romero® #
Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica (**Nuggets de pollastre casolans#** xips i olives)

Pizza sense gluten (massa ADPAN®)# casolana de cavalla
Batut de fruites

21

22

25
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

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

4

Arròs amb verdurettes i formatge (sense salsa)
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11

Espaguetis blancs amb oli
Carn magra a la planxa
Guarnició de mongeta tendra
Fruita

18

Arròs integral amb oli d'oliva i fines herbes (sense salsa)
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Festa

28

5
Espagueis blancs amb oli
Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12

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

19

ÒPAT DE NADAL

Galets blancs amb oli (sense salsa)
Pollastre a la planxa amb patata panadera
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26

Festa

29

6
Festa

13

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

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica (croquetes de Pollastre, xips i olives)
Llom a la planxa
Amanida d'enciam
Batut de fruites

27

Festa

30

7
Festa

14

Arròs amb xampinyons (sense salsa)
Peix fresc de mercat al forn/planxa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

21

28

Festa

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a la planxa
Tomàquet forn
Fruita

8

Festa

15

Llenties amb moniato
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

22

29

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)



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
esplai@fundesplai.org



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.</p> <p>27</p>	28	29	30	1
<p>4</p> <p>Arròs amb verdures i formatge (sense salsa) Bistec de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita</p>	<p>5</p> <p>Espagueis blancs amb oli Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda) Fruita</p>	<p>6</p> <p>Festa</p>	<p>7</p> <p>Festa</p>	<p>8</p> <p>Festa</p>
<p>11</p> <p>Espagueis blancs amb oli Carn magra a la planxa Guarnició de mongeta tendra Fruita</p>	<p>12</p> <p>Crema de pastanaga Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita</p>	<p>13</p> <p>Col amb patata Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i poma Fruita</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb xampinyons (sense salsa) Peix fresc de mercat al forn/planxa Amanida d'enciam <i>lollo rosa</i> i remolatxa Fruita</p>	<p>15</p> <p>Llenties amb moniato Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Macedònia de fruites</p>
<p>18</p> <p>Arròs integral amb oli d'oliva i fines herbes (sense salsa) Peix blau** a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>19</p> <p>ÒPAT DE NADAL Galets blancs amb oli (sense salsa) Pollastre a la planxa amb patata panadera Fruita Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits</p>	<p>20</p> <p>PICA-PICA FI DE TRIMESTRE Pica pica (croquetes de Pollastre, xips i olives) Llom a la planxa Amanida d'enciam Batut de fruites</p>	21	22
<p>25</p> <p>Festa</p>	<p>26</p> <p>Festa</p>	<p>27</p> <p>Festa</p>	<p>28</p> <p>Festa</p>	<p>29</p> <p>Festa</p>

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

²⁷
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

28

29

30

1

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

⁴
Arròs amb verdures i formatge (sense salsa)
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

⁵
Espagueis blancs amb oli
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

⁶
Festa

⁷
Festa

⁸
Festa

¹¹
Espaguetis blancs amb oli
Carn magra a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

¹²
Crema de pastanaga
Truita a la francesa
Guarnició d'arròs blanc
logurt natural ECO sense sucre

¹³
Col amb patata
Gall dindi a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

¹⁴
Arròs amb xampinyons (sense salsa)
Peix fresc de mercat al forn/planxa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

¹⁵
Lleties amb moniato
Pollastre a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

¹⁸
Arròs integral amb oli d'oliva i fines herbes (sense salsa)
Peix blau** a la planxa/forn
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

¹⁹
ÒPAT DE NADAL

Galets blancs amb oli (sense salsa)
Pollastre a la planxa amb Guarnició d'arròs blanc
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

²⁰
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica pica (croquetes de Pollastre, xips i olives)
Llom a la planxa
Guarnició d'arròs blanc
Batut de fruites

21

22

²⁵
Festa

²⁶
Festa

²⁷
Festa

²⁸
Festa

²⁹
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)



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
esplai.escola@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.**

4
Arròs amb verdures i formatge
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

11
Espaguetis blancs amb oli (sense salsa)
Carn magra a la planxa
Guarnició de mongeta tendra saltejada
Fruita

18
Arròs integral amb oli d'oliva i fines herbes (sense salsa)
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Festa

5
Espagueis blancs amb oli (sense salses)
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

12
Crema de pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre al forn amb patata panadera
Neules i torrons
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

26
Festa

6
Festa

13
Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica pica (croquetes de Pollastre, xips i olives)
Pizza casolana de pernil (sense salsa de tomàquet)
Batut de fruites

27
Festa

7
Festa

14
Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn/planxa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita

21

28
Festa

1
Coliflor amb patata (sense salsa)
Peix blanc** a la planxa/forn
Tomàquet forn
Fruita

8
Festa

15
Lleties amb moniato
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

22

29
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)



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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27
*Fruita: mandarina o raim
*Pollastre, Gall dindi, o
Hamburguesa vedella/peix en
coccions planxa o bullides

28

29

30

1

Espaguetis blancs amb oli
Hamburguesa de peix a la planxa
Fruita*

4

5

6

7

8

Espaguetis blancs amb oli
Bistec de vedella a la planxa
Fruita*

Espaguetis blancs amb oli
Hamburguesa de peix a la planxa
Fruita*

Festa

Festa

Festa

11

12

13

14

15

Espaguetis blancs amb oli
Carn magra a la planxa
Fruita*

Espaguetis blancs amb oli
Salsitxes d'au a la planxa
Fruita*

Espaguetis blancs amb oli
Gall dindi bullit/planxa
bullit/planxa
Fruita*

Espaguetis blancs amb oli
Hamburguesa de peix a la planxa
Fruita*

Espaguetis blancs amb oli
Pollastre bullit/planxa
Fruita*

18

19

20

21

22

Espaguetis blancs amb oli
Hamburguesa de peix a la planxa
Fruita*

ÒPAT DE NADAL
Espaguetis blancs amb oli
Pollastre bullit/planxa
Fruita*

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Espaguetis blancs amb oli
Carn magra a la planxa
Fruita*

25

26

27

28

29

Festa

Festa

Festa

Festa

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)



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
esplai.escola@fundesplai.org

