

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Macarrons integrals amb verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

6
Festa

7
Arròs amb verdures
(sense formatge)
Calamars a la planxa amb all i julivert
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural desnatat

1
Espirals saltats amb xampinyons i ceba
(sense salsa *funghi*)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2
Coliflor amb patata
Rap al forn amb llimona
Tomàquet al forn
Fruita del temps

12
Espaguëtis integrals amb salsa de tomàquet casolana sense sucre
Bistec de vedella a la planxa
Mongeta tendra saltada
logurt natural ECO sense sucre

13
Crema de pastanaga
Ous durs amb salsa de verdures
(sense formatge)
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

14
Col i patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

15
Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16
Llenties amb moniato
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana sense sucre
Palometa a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(sense pilota)
Pollastre al forn
Patates panadera
logurt natural desnatat

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Crema de porro
(sense llet)
Truita a la francesa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

6
Festa

7
Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural ECO sense sucre

8
Festa

9
Festa

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Iogurt natural ECO sense sucre

13
Crema de pastanaga
Ous durs gratinats amb salsa beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14
Col i patata
Gall dindi empanat HALAL
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

15
Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit HALAL
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palomet a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(sense pilota / amb brou vegetal)
Pollastre de Nadal HALAL
Neules i torrons
Refresc sense gas

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Pica-pica
(amb croquetes de bacallà)
Pizza casolana de cavalla
Fruita del temps

22
Festa

23
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
Festa

30
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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

6
Festa

7
Arròs amb verdures i formatge
Seitan a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

1
Espirals al *funghi*
Estofat de soja
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2
Coliflor amb patata
Ous durs amb base de sofregit
Fruita del temps

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal de soja ECO texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

13
Crema de pastanaga
Ous durs gratinats amb salsa beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14
Col i patata
Tofu empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

15
Arròs saltat amb xampinyons
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16
Amanida completa amb taronja, olives i
pipes de gira-sol
Llenties amb moniato
Fruita del temps

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a les fines herbes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(sense pilota / amb brou vegetal)
Seitan de Nadal
Neules i torrons
Refresc sense gas

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Pica-pica
(amb croquetes de mill)
Pizza casolana de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal de soja ECO texturitzada
logurt de soja

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a les fines herbes sense ou
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

26
Festa

6
Festa

13
Crema de pastanaga
Mongetes blanques amb salsa de
verdures
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(sense pilota / amb brou vegetal)
Seitan de Nadal
Torró de xocolata (sense llet)
Refresc sense gas

27
Festa

7
Arròs amb verdures
(sense formatge)
Seitan a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

14
Col i patata
Tofu amb salsa de soja
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Pica-pica
(amb croquetes de mill)
Pizza casolana de soja ECO texturitzada
(sense formatge)
Fruita del temps

28
Festa

1
Espirals saltats amb xampinyons i ceba
(sense salsa *funghi*)
Estofat de soja
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

8
Festa

15
Arròs saltat amb xampinyons
Truita a la francesa sense ou
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

22
Festa

29
Festa

2
Coliflor amb patata
Seitan amb base de sofregit
Fruita del temps

9
Festa

16
Amanida completa amb taronja, olives i
pipes de gira-sol
Llenties amb moniato
Fruita del temps

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

*Plat o producte sense gluten ni traces.

#Plat o producte especial sense gluten ni traces.

1

Espirals# al funghi*
Estofat de gall dindi*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2

Coliflor amb patata
Rap amb **base de sofregit***
Fruita del temps

5

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

6

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge
Calamars **a l'andalusà#**
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

8

Festa

9

Festa

12

Mongeta tendra saltada
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de **soja ECO texturitzada#**
logurt natural ECO sense sucre

13

Crema de pastanaga
Ous durs gratinats amb salsa beixamel (amb **maizena#**)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14

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

15

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16

Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL

Sopa de **galets#** (amb **pilota***)
Pollastre de Nadal*
Neules# i torrons*
Refresc sense gas*

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE

Pica-pica
(amb **croquetes de pollastre#, olives farcides i patates xips***)
Pizza# casolana de **pernil***
Fruita del temps

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense PLV ni traces.

#Plat o producte especial sense PLV ni traces.

1
Espirals saltats amb xampinyons i ceba (sense salsa *funghi*)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2
Coliflor amb patata
Rap amb **base de sofregit***
Fruita del temps

5
Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

6
Festa

7
Arròs amb verdures (sense formatge)
Calamars **a l'andalus***
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

8
Festa

9
Festa

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada***
logurt de soja#

13
Crema de pastanaga*
Ous durs amb salsa de verdures (sense formatge)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14
Col i patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

15
Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

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

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets (amb **pilota***)
Pollastre de Nadal*
Torró de xocolata# (sense neules)
Refresc sense gas*

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Pica-pica
(amb **croquetes de pollastre#, olives farcides i patates xips***)
Pizza# casolana de **pernil*** (sense formatge)
Fruita del temps

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense fruita seca ni traces.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

1

Espirals **al funghi***

Estofat de gall dindi*

Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

2

Coliflor amb patata

Rap **a la marinera***

Fruita del temps

5

Macarrons integrals amb verdures

Trita de patates

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

6

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge

Calamars **a l'andalusa***

Amanida d'enciam i pastanaga

logurt natural ECO sense sucre

8

Festa

9

Festa

12

Mongeta tendra saltada

Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal de seitan i tofu***

logurt natural ECO sense sucre

13

Crema de pastanaga

Ous durs gratinats amb **salsa beixamel***

Amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

14

Col i patata

Gall dindi **empanat***

Amanida d'enciam i poma

Fruita del temps

15

Arròs saltat amb xampinyons

Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita del temps

16

Llenties amb moniato

Pollastre rostit

Amanida d'enciam i formatge fresc

Fruita del temps

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Palometa a la llauna

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb **pilota***)

Pollastre al forn

Patates panadera

Torró de xocolata#

(sense neules)

Refresc sense gas*

27

Festa

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE

Pica-pica

(amb **croquetes de pollastre, olives farcides i patates xips***)

Pizza* casolana de pernil

Fruita del temps

22

Festa

23

Festa

26

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

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

5

Macarrons# amb verdures
Trita de patates sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

12

Mongeta tendra saltada
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

26

Festa

DIMARTS

6

Festa

13

Crema de pastanaga
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL

Sopa de **galets#**
Pollastre de Nadal*
Neules# i torrons*
Refresc sense gas*

27

Festa

DIMECRES

7

Arròs amb verdures i **formatge#**
Calamars **a l'andalusa***
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

14

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

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE

Pica-pica
(amb **croquetes de pollastre#, olives farcides i patates xips***)
Pizza* casolana de pernil
Fruita del temps

28

Festa

DIJOUS

1

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

8

Festa

15

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

22

Festa

29

Festa

DIVENDRES

2

Coliflor amb patata
Rap amb **base de sofregit***
Fruita del temps

9

Festa

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
Fruita del temps

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

*Plat o producte sense peix ni traces.
#Plat o producte especial sense peix ni traces.

5
Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

6
Festa

7
Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

1
Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2
Coliflor amb patata
Rap amb **base de sofregit***
Fruita del temps

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

13
Crema de pastanaga
Ous durs gratinats amb salsa beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14
Col i patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

15
Arròs saltat amb xampinyons
Gall de Sant Pere
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

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

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(amb brou d'au)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Refresc sense gas

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Pica-pica
(amb **croquetes de pollastre#**)
Pizza* casolana de pernil
Fruita del temps

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense marisc ni traces.

#Plat o producte especial sense marisc ni traces.

1

Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2

Coliflor amb patata
Rap* amb base de sofregit*
Fruita del temps

5

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

6

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge
Fogoner* a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural ECO sense sucre

8

Festa

9

Festa

12

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Iogurt natural ECO sense sucre

13

Crema de pastanaga
Ous durs gratinats amb salsa beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14

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

15

Arròs saltat amb xampinyons
Gall de Sant Pere*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa* a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets
(amb brou d'au)
Pollastre de Nadal
Neules i torròns*
Refresc sense gas*

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE

Pica-pica
(amb **croquetes de pollastre#, olives farcides i patates xips***)
Pizza* casolana de pernil
Fruita del temps

22

Festa

23

Festa

26

Festa

27

Festa

28

Festa

29

Festa

30

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

6
Festa

7
Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural ECO sense sucre

1
Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2
Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita del temps

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Iogurt natural ECO sense sucre

13
Crema de pastanaga
Ous durs gratinats amb salsa beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14
Col i patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

15
Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16
Crema de moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

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

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Refresc sense gas

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Pica-pica
Pizza casolana de pernil
Fruita del temps

22
Festa

23
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
Festa

30
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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense gluten, ni lactosa ni traces.

#Plat o producte especial sense gluten, ni lactosa ni traces.

1
Espirals# **al funghi***
(amb **llet i formatge#**)
Estofat de gall dindi*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2
Coliflor amb patata
Rap amb **base de sofregit***
Fruita del temps

5
Macarrons# amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

6
Festa

7
Arròs amb verdures i **formatge#**
Calamars **a l'andalusà#**
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural#

8
Festa

9
Festa

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de **soja ECO texturitzada#**
logurt natural#

13
Crema de pastanaga*
Ous durs gratinats amb salsa beixamel
(amb **maizena, llet i formatge#**)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14
Col i patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

15
Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16
Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita del temps

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

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de **galets#**
(amb **pilota***)
Pollastre de Nadal*
Torró de xocolata#
(sense neules)
Refresc sense gas*

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Pica-pica
(amb **croquetes de pollastre#, olives farcides i patates xips***)
Pizza# casolana de **pernil***
(amb **formatge#**)
Fruita del temps

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

*Plat o producte sense ou ni traces.
#Plat o producte especial sense ou ni traces.
**Qualsevol fruita, excepte kiwi.

5

Macarrons# amb verdures
Trita de patates sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

12

Mongeta tendra saltada
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps**

26

Festa

DIMARTS

6

Festa

13

Crema de pastanaga
Lluç amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

20 – ÀPAT DE NADAL

Sopa de **galets#**
Pollastre de Nadal*
Neules# i torrons*
Refresc sense gas*

27

Festa

DIMECRES

7

Arròs amb verdures i **formatge#**
Calamars **a l'andalusà***
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

14

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

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE

Pica-pica
(amb **croquetes de pollastre#, olives farcides i patates xips***)
Pizza* casolana de pernil
Fruita del temps**

28

Festa

DIJOUS

1

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

8

Festa

15

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

22

Festa

29

Festa

DIVENDRES

2

Coliflor amb patata
Rap amb **base de sofregit***
Fruita del temps**

9

Festa

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i **formatge fresc***
Fruita del temps**

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

*Plat o producte sense fruita seca ni traces.

**Qualsevol fruita, excepte préssec, nectarina, albercoc, paraguaià, poma, maduixa, pera, pruna o cirera.

#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.

1
Espirals **al funghi***
Estofat de gall dindi*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

2
Coliflor amb patata
Rap **a la marinera***
Fruita del temps**

5
Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

6
Festa

7
Arròs amb verdures i formatge
Calamars **a l'andalusa***
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

8
Festa

9
Festa

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal de seitan i tofu***
logurt natural ECO sense sucre

13
Crema de pastanaga
Ous durs gratinats amb **salsa beixamel***
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

14
Col i patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps**

15
Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps**

20 – ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets
(amb **pilota***)
Pollastre al forn
Patates panadera
Torró de xocolata#
(sense neules)
Refresc sense gas*

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE

Pica-pica
(amb **croquetes de pollastre, olives farcides i patates xips***)
Pizza* casolana de pernil
Fruita del temps**

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense pèsols, ni ceba, ni pastanaga, ni carbassa, ni porro, ni nap, ni rave, ni moniato ni blat de moro.

**Qualsevol fruita, excepte pera o pinya, i plàtan només 1 cop/set.

5

Macarrons integrals amb verdures (sense ceba ni pastanaga)
Trita de patates (sense ceba)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

12

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de cavalla (sense ceba ni pastanaga)
logurt natural ECO sense sucre

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet (sense ceba)
Palometa a la llauna*
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

26

Festa

6

Festa

13

Crema de pastanaga (sense ceba)
Ous durs gratinats amb salsa beixamel*
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

20 – ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (sense pastanaga, ni nap ni porro)
Pollastre al forn
Patates panadera (sense ceba)
logurt natural ECO sense sucre (sense refresc sense gas)

27

Festa

7

Arròs amb verdures i formatge (sense ceba, ni pastanaga ni pèsols)
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

14

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

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE

Pica-pica
Pizza casolana de pernil (amb salsa de tomàquet casolana sense sucre ni ceba)
Fruita del temps**

28

Festa

1

Espirals al *funghi* (sense ceba)
Estofat de gall dindi (sense ceba)

Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

8

Festa

15

Arròs saltat amb xampinyons (sense ceba)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

22

Festa

29

Festa

2

Coliflor amb patata
Rap a la marinera (sense ceba ni porro)
Fruita del temps**

9

Festa

16

Crema de carbassó (sense ceba)
Pollastre rostit (sense ceba)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

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

