

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

**6**  
FESTA

**7**  
FESTA

**8**  
FESTA

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

**12**  
Col i patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
Iogurt natural desnatat

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

**15**  
Lenties amb moniato  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets sense pilota  
Pollastre al forn  
Iogurt natural desnatat  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
Crema de verdures  
Carn magra de porc a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**1**  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

## 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

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
**HALAL**  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

**6**  
**FESTA**

**7**  
**FESTA**

**8**  
**FESTA**

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**12**  
Col i patata  
Gall dindi empanat **HALAL**  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

**15**  
Lenties amb moniato  
Pollastre rostit **HALAL**  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets sense pilota amb brou vegetal  
Pollastre de Nadal **HALAL**  
Neules i torrons  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
Pizza casolana de verdures  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**1**  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

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

### DADES DE CONTACTE

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



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Tofu amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

**6**  
FESTA

**7**  
FESTA

**1**  
Coliflor amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**8**  
FESTA

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**12**  
Col i patata  
Formatge Edam arrebossat  
Amanida d'enciam i poma  
Iogurt natural ECO sense sucre

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

**15**  
Lenties amb moniato  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Tofu amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets sense pilota amb brou vegetal  
Seitan de Nadal  
Neules i torrons  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
Pizza casolana de verdures  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

## 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

4

**Macarrons#** amb verdures  
Hamburguesa de cigrons casolana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

5

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Tofu amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

6

FESTA

7

FESTA

8

FESTA

1

Coliflor amb patata  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

11

Crema de pèsols  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Fruita del temps

12

Col i patata  
**Croquetes de mill sense gluten#**  
Amanida d'enciam i poma  
**logurt de soja#**

13

Crema de pastanaga  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de soja  
ECO texturitzada  
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata  
Hamburguesa vegetal de cigrons  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

15

Lenties amb moniato  
Seitan a la planxa  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

18

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Tofu amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

19

**DINAR DE NADAL**

Sopa de **galets#** sense pilota amb brou vegetal  
Seitan de Nadal  
**Torró vegà#**  
Refresc sense gas

20

**PICA-PICA FI TRIMESTRE**

**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
**Pizza#** casolana de verdures amb formatge vegà (base sense gluten)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**\*Plat o producte sense productes procedents d'animals**  
**#Plat o producte especial sense productes procedents d'animals**

## 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

4

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

5

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

6

FESTA

7

FESTA

8

FESTA

1

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

11

Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb **beixamel#** (amb maicena)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

12

Col i patata  
Gall dindi **empanat#**  
Amanida d'enciam i poma  
Iogurt natural ECO sense sucre

13

Crema de pastanaga  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de soja  
**texturitzada sense gluten#**  
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

15

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

18

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

19

**DINAR DE NADAL**  
Sopa de **galets#** amb pilota  
Pollastre de Nadal  
**Neules#** (Sant Tirs ©) i **torrons\*** (Picó ©)  
Refresc sense gas

20

**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
**Pizza#** casolana de pernil (base sense gluten)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**\*Plat o producte sense gluten ni traces.**

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

## 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

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

**6**  
FESTA

**7**  
FESTA

**8**  
FESTA

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb sofregit de tomàquet sense làctics  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**12**  
Col i patata  
Gall dindi empanat  
Amanida d'enciam i poma  
**logurt de soja#**

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

**15**  
Lenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam  
Fruita del temps

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets amb pilota  
Pollastre de Nadal  
**Torró vegà#**  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
**Pizza# casolana de pernil#** (base sense gluten i sense formatge)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**\*Plat o producte sense 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

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

**6**  
FESTA

**7**  
FESTA

**8**  
FESTA

**1**  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* **a la marinera\***  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb **beixamel\***  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**12**  
Col i patata  
Gall dindi **empanat\***  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb **bolonyesa de picada de seitan i tofu\***  
Fruita del temps

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

**15**  
Lenties amb moniato  
**Pollastre rostit\***  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets amb pilota  
Pollastre al forn  
logurt natural ECO sense sucre  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
Pizza casolana de pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**\*Plat o producte sense fruita seca ni traces.**  
**#Plat o producte especial sense fruita seca 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

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

Colíflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

4

**Macarrons#** amb verdures  
Carn magra a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

5

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

6

FESTA

7

FESTA

8

FESTA

11

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix blanc a la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

12

Col i patata  
Gall dindi **empanat#** (sense ou)  
Amanida d'enciam i poma  
Iogurt natural ECO sense sucre

13

Crema de pastanaga  
**Espaguetis#** amb bolonyesa de soja  
ECO texturitzada  
Fruita del temps

14

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

15

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

18

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

19

**DINAR DE NADAL**  
Sopa de **pasta#** amb pilota  
Pollastre de Nadal  
**Neules#** (Sant Tirs @) i **torrons#** (Xixona Romero @)  
Refresc sense gas

20

**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
**Pizza\*** casolana de pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

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

## 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

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
Fruita del temps

**6**  
FESTA

**7**  
FESTA

**8**  
FESTA

**1**  
Coliflor amb patata  
**Rap\*\*** a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**12**  
Col i patata  
Gall dindi empanat  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
**Fogoner\*** al forn  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

**15**  
Lenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
**Gall de Sant Pere\*\*** amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets amb pilota  
Pollastre de Nadal  
Neules i torrons  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
Pizza casolana de pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

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

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col lombarda  
Fruita del temps

**6**  
FESTA

**7**  
FESTA

**8**  
FESTA

**1**  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**12**  
Col i patata  
Gall dindi empanat  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
Fruita del temps

**15**  
Crema de moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
Fruita del temps

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets amb pilota  
Pollastre de Nadal  
Neules i torrons  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
Pica-pica  
Pizza casolana de pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

## 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

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
**Fruita del temps\*\***

**6**  
FESTA

**7**  
FESTA

**8**  
FESTA

**1**  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

**12**  
Col i patata  
Gall dindi empanat  
Amanida d'enciam i **poma\*\***  
logurt natural ECO sense sucre

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
**Fruita del temps\*\***

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

**15**  
Lenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita del temps\*\***

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets amb pilota  
**Pollastre al forn\***  
Neules i torrons  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
Pica-pica  
Pizza casolana de pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita del temps\*\***

**\*Plat o producte sense pells de fruita**  
**\*\*Fruita pelada**

## 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

**4**  
Macarrons **integrals** amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

**5**  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda  
**Fruita del temps\*\***

**6**  
FESTA

**7**  
FESTA

**8**  
FESTA

**1**  
Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

**11**  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Ous amb **beixamel\***  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita del temps\*\***

**12**  
Col i patata  
Gall dindi **empanat\***  
Amanida d'enciam i **poma\*\***  
logurt natural ECO sense sucre

**13**  
Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb **bolonyesa de picada de seitan i tofu\***  
**Fruita del temps\*\***

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa  
**Fruita del temps\*\***

**15**  
Lenties amb moniato  
**Pollastre rostit\***  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita del temps\*\***

**18**  
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga  
**Fruita del temps\*\***

**19**  
**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets amb pilota  
**Pollastre al forn\***  
logurt natural ECO sense sucre  
Refresc sense gas

**20**  
**PICA-PICA FI TRIMESTRE**  
**Pica-pica#** (amb croquetes de mill sense gluten, patates xips i olives)  
Pizza casolana de pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
**Fruita del temps\*\***

\*Plat o producte sense pell de fruites, fruita seca ni traces.  
#Plat o producte especial sense fruita seca ni traces.  
\*\*Fruita sense pell

## 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

