

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VACANCES DE NADAL

2
VACANCES DE NADAL

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8
Arròs **integral** amb sofregit de tomàquet casolà
Peix blanc** a la planxa
Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

9
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam **d'escarola**
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11
Escudella barrejada amb brou vegetal
Bistec de vedella a la planxa
Fruita del temps

12
Crema de carbassa
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties amb sofregit casolà
Fruita del temps

15
Espaguetis **integrals** amb sofregit casolà de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita del temps

16
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam
Fruita del temps

17
Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

18
Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada sense beixamel ni formatge i amb sofregit casolà de tomàquet
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

22
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23
Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs **integral** amb sofregit de tomàquet casolà
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26
Crema de bròquil
Carn magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita del temps

29
Espaguetis **integrals** amb verdures
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam **d'escarola**
logurt natural ECO sense sucre

31
Crema de porros
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties
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

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de poma
HALAL
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de
gira-sol
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella **HALAL** a la
jardinera
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons amb bolonyesa vegetal de
llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

15

Espaguetis **integrals** a la italiana
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç **HALAL**
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

17

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i
pastanaga
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga **HALAL**
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre al forn **HALAL**
Amanida d'enciam **Jollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil
Canelons vegetals gratinats
Fruita del temps

29

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i
verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat **HALAL**
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties
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

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses
Tofu amb salsa de poma
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a la jardineria
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

15

Espaguetis **integrals** a la italiana
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16

Patates estofades amb hortalisses
Seitan agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

17

Rissoto de xampinyons
Trita a la francesa
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil
Canelons vegetals gratinats
Fruita del temps

29

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal
Formatge Edam empanat
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties
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

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja#

9

Llenties estofades amb hortalisses
Tofu amb salsa de poma
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
amb **pasta#**
Mandonguilles vegetals a la jardineria
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de llenties i **formatge ratllat vegà#**
Fruita del temps

15

Crema de llenties
Espaguetis# a la italiana
Fruita del temps

16

Patates estofades amb hortalisses
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita del temps

17

Rissoto de xampinyons#
(amb llet vegetal i formatge vegà)
Hamburguesa vegetal d'alvocat
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada#
(amb beixamel vegetal i formatge vegà)
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de tofu a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

22

Crema de carbassa i pastanaga
Llenties amb sofregit
Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

Arròs **integral** a la napolitana
Seitan a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

26

Crema de bròquil
Croquetes de mill sense gluten
Fruita del temps

29

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal
Seitan **empanat#** (sense ou)
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt de soja#

31

Crema de porros
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties
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

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de
gira-sol
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
amb **pasta#**
Mandonguilles de vedella* a la
jardineria
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de
llenties* i formatge ratllat
Fruita del temps

15

Espaguetis# a la italiana
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre **agredolç#** (amb salsa de soja
sense gluten)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

17

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i
pastanaga
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb **soja ECO**
texturitzada sense gluten# amb
beixamel# amb maicena
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema suau de **llenties*** amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb patata
Cigrons amb verdures
Fruita del temps

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb **beixamel#** (amb maicena)
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil
Canelons de carn gratinats sense
gluten ni lactosa# (amb **beixamel#** amb
maicena)
Fruita del temps

29

Espaguetis# amb **salsa de soja#** (sense
gluten) i verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#**
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros
Arròs amb bolonyesa vegetal de **llenties***
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
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

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt de soja#

9

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella* a la jardinera
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties **sense formatge**
Fruita del temps

15

Espaguetis **integrals** a la italiana
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre **agredolç***
Amanida d'enciam
Fruita del temps

17

Arròs amb xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada **sense beixamel ni formatge**
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

22

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb sofregit **sense beixamel**
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

26

Crema de bròquil*
Carne magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt de soja#

31

Crema de porros# (sense llet)
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties
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

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam **d'escarola**
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella* a la
jardinera
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons amb **bolonyesa vegetal de
llenties*** i formatge ratllat
Fruita del temps

15

Espaguetis **integrals** a la italiana
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

17

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i
pastanaga
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb **picada de
tofu i seitan***
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous* amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb **beixamel***
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil
Carne magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29

Espaguetis **integrals** amb verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat***
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros
Arròs amb **bolonyesa vegetal de
llenties***
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
VACANCES DE NADAL

2
VACANCES DE NADAL

3
VACANCES DE NADAL

4
VACANCES DE NADAL

5
VACANCES DE NADAL

8
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de
gira-sol
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Truita de carbassó sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11
Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella* a la
jardinera
Fruita del temps

12
Crema de carbassa
Macarrons# amb bolonyesa vegetal de
llenties i **formatge ratllat***
Fruita del temps

15
Espaguetis# a la italiana
Truita de patates sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

17
Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i
pastanaga
Fruita del temps

18
Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22
Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23
Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs **integral** a la napolitana
Truita a la francesa sense ou*
(amb farina de cigró)
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26
Crema de bròquil
Cam magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29
Espaguetis# amb salsa de soja i
verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat#** (sense ou)
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31
Crema de porros
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties
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
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

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Gall de Sant Pere* a la planxa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

15

Espaguetis **integrals** a la italiana
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

17

Rissoto de xampinyons
Rap** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Fogoner* al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil
Carne magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures
Gall de Sant Pere** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties
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

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de poma
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

10

Bledes amb patata
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

12

Crema de carbassa
Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge ratllat
Fruita del temps

15

Espaguetis **integrals** a la italiana
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

16

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

17

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada
Fruita del temps

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema de carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

29

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros
Arròs amb trossets de truita
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

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa de poma****
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de
gira-sol
Fruita del temps**

10

Bledes amb patata
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita del temps**

12

Crema de carbassa
Macarrons amb bolonyesa vegetal de
llenties i formatge ratllat
Fruita del temps**

15

Espaguetis **integrals** a la italiana
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

16

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

17

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i
pastanaga
Fruita del temps**

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO
texturitzada
Fruita del temps**

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps**

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps**

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i **poma****
Fruita del temps**

25

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps**

29

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i
verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps**

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties
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

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill sense gluten#
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa de poma****
Amanida d'enciam **d'escarola**
Fruita del temps**

10

Bledes amb patata
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps**

11

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella* a la
jardinera
Fruita del temps**

12

Crema de carbassa
Macarrons amb **bolonyesa vegetal de**
llenties* i formatge ratllat
Fruita del temps**

15

Espaguetis **integrals** a la italiana
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

16

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps**

17

Rissoto de xampinyons
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i
pastanaga
Fruita del temps**

18

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb **picada de**
tofu i seitan*
Fruita del temps**

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i tomàquet
Fruita del temps**

23

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps**

24

Arròs **integral** a la napolitana
Ous durs amb **beixamel***
Amanida d'enciam i **poma****
Fruita del temps**

25

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil
Carn magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps**

29

Espaguetis **integrals** amb verdures
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps**

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre **empanat***
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros
Arròs amb **bolonyesa vegetal de**
llenties*
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

