

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

Macarrons amb salsa de tomàquet casolà
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

25

VACANCES DE NADAL

5

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

12

Crema de pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa de galets de Nadal (sense elaborats càrnics)
Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

26

VACANCES DE NADAL

6

Festa

13

Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Crema de pastanaga
Carn de vedella a la planxa
Patates al caliu
logurt **desnatat** natural sense sucre

27

VACANCES DE NADAL

7

Festa

14

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt **desnatat** natural sense sucre

21

VACANCES DE NADAL

28

VACANCES DE NADAL

1

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet casolà
logurt **desnatat** natural sense sucre

8

Festa

15

Llenties amb moniato
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc
Fruita del temps

22

VACANCES DE NADAL

29

VACANCES DE NADAL

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

*Els gramatges corresponen a quantitats cuinades (1 cullerot cuit i pla).

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

1
Coliflor amb patata (100g)
Peix blanc** (100g) a la marinera (sofregit casolà)
logurt desnatat natural sense sucre
SENSE PA

4
Macarrons (90g) amb salsa de tomàquet casolà
Truita a la francesa (100g d'ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (150g)
SENSE PA

5
Mongetes blanques (80g) estofades amb hortalisses
Pollastre (100g) al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (150g)
SENSE PA

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata (100g)
Daus de gall dindi (100g) l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (150g)
SENSE PA

12
Crema de pastanaga
Truita a la francesa (100g d'ou)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (150g)
SENSE PA

13
Espaguetis (90g) amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal (80g)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (150g)
SENSE PA

14
Arròs (90g) vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc (100g) de mercat al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt desnatat natural sense sucre
SENSE PA

15
Lenties (80g) amb moniato
Pollastre (100g) a la planxa
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc
Fruita (150g)
SENSE PA

18
Arròs (90g) vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau*** (100g) al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (150g)
SENSE PA

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de galets (90g) de Nadal (sense elaborats càrnics)
Pollastre (100g) al forn amb patata (100g) panadera
Fruita (150g)
SENSE PA
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Crema de pastanaga
Carn de vedella (100g) a la planxa
Patates al caliu (100g)
logurt desnatat natural sense sucre
SENSE PA

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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 gluten, lactosa, ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte. #Producte especial sense gluten ni lactosa.**

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet casolà
logurt desnatat natural sense lactosa#

4
Macarrons# amb salsa de tomàquet casolà
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema* de pastanaga
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis# amb bolonyesa de **soja texturitzada sense gluten#** (sofregit casolà)
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt desnatat natural sense lactosa#

15
Llenties* amb moniato
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i un tall petit de **formatge#** fresc
Fruita del temps

18
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de **galets#** de Nadal (**sense** elaborats càrnics)
Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Crema* de pastanaga
Carn de vedella a la planxa
Patates al caliu
logurt desnatat natural sense lactosa#

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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 gambes

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc**(**Gall de Sant Pere***) amb **sofregit de tomàquet casolà***
logurt **desnatat** natural sense sucre

4
Macarrons amb salsa de tomàquet casolà
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema de pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada (sofregit casolà)
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn (**Rap***)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt **desnatat** natural sense sucre

15
Llenties amb moniato
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc
Fruita del temps

18
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau**(**Palmoeta***) al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de galets de Nadal (sense elaborats càrnics)
Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Crema de pastanaga
Carn de vedella a la planxa
Patates al caliu
logurt **desnatat** natural sense sucre

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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

***Posar els primers plats amb més quantitat d'Hidrat de Carboni.**

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
logurt grec natural

4
Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema de pastanaga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt grec natural

15
Llenties amb moniato
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

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

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de galets de Nadal
Pollastre de Nadal
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de pollastre i olives)
Llibret de pernil i formatge
Patates xips
Neules i torrons

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

25

VACANCES DE NADAL

5

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

12

Crema de pastanaga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa amb brou vegetal de galets de Nadal
Pollastre de Nadal
Fruita del temps

◆ Refresc sense gas ni sucres afegits ◆

26

VACANCES DE NADAL

6

Festa

13

Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica-pica / Tapetes (croquetes de pollastre i olives)
Escalopa de vedella
Patates xips
Neules i torrons

27

VACANCES DE NADAL

7

Festa

14

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

21

VACANCES DE NADAL

28

VACANCES DE NADAL

1

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
logurt natural sense sucre

8

Festa

15

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

22

VACANCES DE NADAL

29

VACANCES DE NADAL

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, ou, PLV ni llenties ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.
Revisar etiquetatge.
Producte especial sense sense peix, ou, PLV ni llenties.

1
Coliflor amb patata
Salsitxes* d'au al forn amb salsa de tomàquet
logurt de soja

4
Macarrons amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema* de pastanaga
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis# amb **bolonyesa*** de soja texturitzada
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja

15
Espinacs* amb moniato
Pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam (**sense** formatge ni làctics)
Fruita del temps

18
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de **galets#** de Nadal (**sense** pilota)
Pollastre de **Nadal***
Fruita del temps

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill# i olives)

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

Refresc sense gas ni sucres afegits

Escalopa casolana# de vedella
Patates xips
logurt de soja
***sense** torrons ni neules*

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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 calamar ni gambes. Revisar etiquetatge.**

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc**** (Gall de Sant Pere*)** amb **salsa de tomàquet***
logurt natural sense sucre

4
Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema de pastanaga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat (**Rap***)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

15
Llenties amb moniato
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau**** (Palometa*)** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de galets de Nadal (**sense pilota**)
Pollastre de Nadal
Fruita del temps
◆ Refresc sense gas ni sucres afegits ◆

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de pollastre i olives)
Escalopa de vedella
Patates xips
Neules i torrons

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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

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

4

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

25

VACANCES DE NADAL

DIMARTS

***Plat o producte sense gluten, ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

Producte especial sense gluten

5

Monetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa*** de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

12

Crema de pastanaga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

19

ÒPAT DE NADAL
Sopa de **galets#** de Nadal (amb **pilota***)
Pollastre de Nadal
Fruita del temps

◆ Refresc sense gas ni sucres afegits ◆

26

VACANCES DE NADAL

DIMECRES

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

6

Festa

13

◆ **Espaguetis#** amb bolonyesa de **soja** **texturitzada#** ◆
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20

◆ **PICA-PICA FI DE TRIMESTRE** ◆
Pica-pica / Tapetes# (croquetes de mill# i olives)
Escalopa casolana# de vedella
Patates xips
◆ **Neules#** (sense gluten Sant Tirs ®) i **torró de xocolata*** ◆

27

VACANCES DE NADAL

DIJOUS

7

Festa

14

◆ Arròs vaporitzat amb xampinyons ◆
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

21

VACANCES DE NADAL

28

VACANCES DE NADAL

DIVENDRES

1

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
logurt natural sense sucre

8

Festa

15

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

22

VACANCES DE NADAL

29

VACANCES DE NADAL

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

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

***Plat o producte sense gluten, ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

Producte especial sense gluten

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
Iogurt natural sense sucre

4
Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa*** de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema de pastanaga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis# amb bolonyesa de **soja**
texturitzada#
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural sense sucre

15
Llenties* amb moniato
Pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

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

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de **galets#** de Nadal (**sense pilota**)
Pollastre de Nadal
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes# (croquetes de mill# i olives)
Escalopa casolana# de vedella
Patates xips
Neules# (sense gluten Sant Tirs®) i **torró de xocolata***

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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.escola@fundesplai.org



DILLUNS

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

4

Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

25

VACANCES DE NADAL

DIMARTS

*Plat o producte sense gluten, lactosa ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte. Revisar etiquetatge producte.

Producte especial sense gluten ni lactosa.

5

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa*** de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

12

Crema de pastanaga
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

19

ÒPAT DE NADAL
Sopa de **gallets#** de Nadal (amb **pilota***)
Pollastre de **Nadal***
Fruita del temps

◆ Refresc sense gas ni sucres afegits ◆

26

VACANCES DE NADAL

DIMECRES

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

6

Festa

13

◆ **Espaguetis#** amb bolonyesa de **soja** **texturitzada#** ◆
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes# (croquetes de mill# i olives)
Escalopa casolana# de vedella
Patates **xips***

◆ **Torró de xocolata cruixent sense lactosa Trapa*** ◆

27

VACANCES DE NADAL

DIJOUS

7

Festa

14

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense lactosa#

21

VACANCES DE NADAL

28

VACANCES DE NADAL

DIVENDRES

1

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
logurt natural sense lactosa#

8

Festa

15

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

22

VACANCES DE NADAL

29

VACANCES DE NADAL

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

S'utilitza pasta d'Arròs vaporitzat. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

*Plat o producte sense gluten, PLV, mel ni melasses.
Producte especial sense gluten, PLV, mel ni melasses.

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa de tomàquet*
logurt ALPRO de COCO#

4
Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa* de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema de pastanaga
Trita de a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis# amb bolonyesa de soja texturitzada#
Hamburguesa casolana de llegums*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt ALPRO de COCO#

15
Llenties* amb moniato
Pollastre arrebossat#
Amanida d'enciam i (sense formatge ni làctics)
Fruita del temps

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

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de galets# de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes# (croquetes de mill# i olives)
Escalopa casolana# de carn magra de porc
(sense formatge ni làctics)
Patates xips
logurt ALPRO de COCO#

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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 porc, cigrons ni mongeta seca ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** a la **marinera***
Iogurt natural sense sucre

4
Macarrons amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema de pastanaga
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural sense sucre

15
Llenties amb moniato
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

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

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de galets de Nadal (**sense** pilota ni elaborats càrnics)
Pollastre de Nadal
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de pollastre i olives)
Escalopa de vedella
Patates xips
Neules i torrons

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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)



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

Macarrons amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn amb orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

25

VACANCES DE NADAL

5

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Peix blanc** al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

12

Crema de pastanaga
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

19

ÒPAT DE NADAL

Sopa amb brou vegetal de galets de Nadal (**sense** pilota ni elaborats càrnics)
Peix blanc** de Nadal
Fruita del temps

◆ Refresc sense gas ni sucres afegits ◆

26

VACANCES DE NADAL

6

Festa

13

Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE

Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill i olives)
Formatge edam arrebossat
Patates xips
Neules i torrons

27

VACANCES DE NADAL

7

Festa

14

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

21

VACANCES DE NADAL

28

VACANCES DE NADAL

1

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
logurt natural sense sucre

8

Festa

15

Llenties amb moniato
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

22

VACANCES DE NADAL

29

VACANCES DE NADAL

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

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

Producte especial sense ou, cigrons, mongeta blanca, llet ni peix
*Plat o producte sense ou, cigrons, mongeta blanca, llet, peix ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.

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

1
Coliflor amb patata
Salsitxes* d'au al forn amb salsa de tomàquet
logurt de soja

4
Macarrons# amb salsa de tomàquet
Carn magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema* de pastanaga
Salsitxes* d'au al forn (sense formatge ni làctics)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis# amb **bolonyesa*** de soja texturitzada
Carn magra de porc* a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja

15
Llenties amb moniato
Pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam (sense làctics)
Fruita del temps

18
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de **galets#** de Nadal (amb **pilota***)
Pollastre de **Nadal***
Fruita del temps

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill# i olives)
Escalopa# de vedella
Patates **xips***
Torró Jijona Romero#

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

Refresc sense gas ni sucres afegits

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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

****Sense pèsols ni mongeta tendra
*Plat o producte sense llegums ni
traces. Revisar l'etiquetatge del
producte.
#Producte especial sense
llegums.**

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
iogurt natural sense sucre

4
Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Patates saltejades amb all i pebre
vermell
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema de pastanaga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis **salsa de tomàquet***
Carn magra de porc* a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
iogurt natural sense sucre

15
Espinacs amb moniato
Pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

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

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa* de galets de Nadal
Pollastre de **Nadal***
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
**Pica-pica / Tapetes (croquetes de
mill# i olives)**
Escalopa* de vedella
Patates xips*

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

**Torró de Yema cremada Romero o
Jijona Romero#**
sense neules

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

***Plat o producte sense lactosa, ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

#Producte especial sense lactosa

4
Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

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

25
VACANCES DE NADAL

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

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

12
Crema* de pastanaga
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de galets de Nadal (amb **pilota***)
Pollastre de **Nadal***
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

26
VACANCES DE NADAL

6
Festa

13
Espaguets amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill# i olives)
Escalopa* de vedella
Patates xips*
Torró xocolata cruixent sense lactosa Trapa® o Torró Jijona Romero® #

27
VACANCES DE NADAL

7
Festa

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense lactosa#

21
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** **salsa de tomàquet***
logurt natural sense lactosa#

8
Festa

15
Llenties amb moniato
Pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Fruita del temps

22
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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 PLV, vedella ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**
Producte especial sense PLV ni vedella.

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
logurt de soja#

4

5

6

7

8

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Festa

Festa

Festa

11

12

13

14

15

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Crema* de pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal*
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

Llenties amb moniato
Pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam (**sense** formatge ni làctics)
Fruita del temps

18

19

20

21

22

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

ÒPAT DE NADAL

Sopa amb brou vegetal de galets de Nadal (**sense** pilota)
Pollastre de Nadal
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill# i olives)
Escalopa casolana* de carn magra de porc
Patates **xips***
Torró Jijona Romero#

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

25

26

27

28

29

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

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 PLV, llegums, fruits secs ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.

Producte especial sense PLV, llegums ni fruits secs

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
logurt de cabra#

4

5

6

7

8

Macarrons amb salsa de tomàquet casolana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Festa

Festa

Festa

11

12

13

14

15

Patates saltejades amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

Crema* de pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Espaguetis amb **salsa de tomàquet casolana***
Carn magra de porc* a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de cabra#

Espinacs* amb moniato
Pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam (**sense** formatge ni làctics)
Fruita del temps

18

19

20

21

22

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

ÒPAT DE NADAL

Sopa amb brou vegetal de galets de Nadal (**sense** pilota)
Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita del temps

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill# i olives)
Escalopa* casolana de vedella
Patates **xips***
logurt de cabra#

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

◆ Refresc sense gas ni sucres afegits ◆

25

26

27

28

29

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

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

*Totes les receptes d'aquest menú s'elaboren sense ceba

**Plat o producte sense peix ni traces.

Revisar l'etiquetatge del producte.

Producte especial sense peix ni traces.

Revisar l'etiquetatge del producte.

4

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa amb orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

25

VACANCES DE NADAL

5

Mongetes blanques **estofades*** amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

12

Crema de pastanaga
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

19

ÒPAT DE NADAL
Sopa de galets de Nadal
Pollastre de **Nadal***
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

26

VACANCES DE NADAL

6

Festa

13

Espaguetis amb **bolonyesa*** de soja texturitzada
Carn magra de porc* a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de pollastre i olives)
Escalopa casolana de vedella*
Patates xips
Neules i torrons

27

VACANCES DE NADAL

7

Festa

14

Arròs vaporitzat amb xampinyons
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

21

VACANCES DE NADAL

28

VACANCES DE NADAL

1

Coliflor amb patata
Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet
logurt natural sense sucre

8

Festa

15

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

22

VACANCES DE NADAL

29

VACANCES DE NADAL

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 gluten, PLV, soja ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.**

Producte especial sense gluten, PLV ni soja.

***Fruita permesa:** fruits del bosc, cireres, mandarina i llimona.

S'utilitza pasta de blat de moro.
Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten. ****Consultar pauta aliments permesos.**

Es servirà 2 cops a la semana logurt Alpro de Coco.

1
Coliflor amb patata
Salsitxes* *d'au al forn amb salsa de tomàquet casolana*
logurt ALPRO de COCO#

4
Macarrons# amb salsa de tomàquet casolana

Carn magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i olives

logurt ALPRO de COCO#

5
Mongetes blanques estofades amb hortalisses

Pollastre al forn (**sense** salsa de taronja)
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps*

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita del temps*

12
Crema de pastanaga
Salsitxes* *d'au al forn
Amanida d'enciam i olives

logurt ALPRO de COCO#

13
Espaguetis# amb salsa de tomàquet*
Hamburguesa casolana de llegums* (**sense** soja)

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps*

14
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam (**sense** remolatxa)

logurt ALPRO de COCO#

15
Llenties* amb moniato
Pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam i (**sense** formatge ni làctics)

Fruita del temps*

18
Patates amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau** al forn amb **llimona***
Amanida d'enciam i pastanaga

logurt ALPRO de COCO#

19
ÀPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de **galets#** de Nadal (**sense** pilota)
Pollastre al forn amb patata panadera

Fruita del temps*

Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes# (croquetes de mill# i olives)

Escalopa casolana# de carn magra de porc

(**sense** formatge ni làctics)

Patates xips

logurt ALPRO de COCO#

27

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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

EVITAR: productes precuinats i integrals, cigrons, mongeta blanca, carbassa, pastanaga, moniato, carxofa i sucres.

**Adaptar i oferir segons tol·lerància individual, d'acord amb pauta mèdica.

*Plat o producte sense lactosa ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.

Producte especial sense lactosa.

*FRUITA LIMITADA (1-2/dia): Mandarina, albercoc, prèsec, maduixa, mango, taronja, plàtan síndria, meló, pinya natural, 20g de fruits secs

*FRUITES A EVITAR: caqui, pera, poma, magrana, cireres, kiwi, raïm, gerds, mores o fruits del bosc, almívans, compotes ni fruita deshidratada.

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

1
Coliflor** amb patata
Peix blanc** **salsa de tomàquet casolana***
logurt natural sense lactosa#

4
Macarrons **blancs** amb salsa de tomàquet casolana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

5
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa de taronja***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps*

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps*

12
Crema* de pastanaga
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

13
Espaguetis **blancs** amb tomàquet casolà
Carn magra de porc* a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps*

14
Arròs **blanc** vaporitzat amb xampinyons**
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense lactosa#

15
Espinacs** amb moniato
Pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Fruita del temps*

18
Arròs **blanc** vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps*

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de galets (**pasta blanca**) de Nadal (**sense** pilota ni elaborats càrnics)
Pollastre de **Nadal*** (amb 20g de fruits secs)
Fruita del temps*

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill# i olives)
Escalopa casolana* de vedella
Patates xips*
logurt natural sense lactosa#
***sense** neules ni torrons*

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

Refresc sense gas ni sucres afegits

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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

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

****Plat o producte sense gluten, PLV, albergínia, fruits secs, cacauet, pinya, kiwi, préssec ni raïm.**
Producte sense gluten, PLV, albergínia, fruits secs, cacauet, pinya, kiwi, préssec ni raïm.

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
logurt Alpro de Coco#

4
Macarrons# amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

5
Mongetes blanques estofades amb **hortalisses***
Pollastre al forn amb **salsa*** de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps*

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps*

12
Crema* de pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps*

13
Espaguetis# amb **salsa de tomàquet***
Carn magra de porc* a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps*

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt Alpro de Coco#

15
Llenties* amb moniato
Pollastre **arrebossat***
Amanida d'enciam (**sense** formatge ni làctics)
Fruita del temps*

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

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa amb brou vegetal de **galets#** de Nadal (**sense** pilota)
Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita del temps*
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill# i olives)
Escalopa casolana* de carn magra de porc
Patates **xips***
logurt Alpro de Coco#
***sense** neules ni torró*

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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 lleties, cigrons, pèsols, ou ni PLV. # Producte sense lleties, cigrons, pèsols, ou ni PLV.**

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

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** amb **salsa de tomàquet***
Fruita del temps

4
Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12
Crema* de pastanaga
Salsitxes* d'au al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Espaguetis amb salsa de tomàquet
Hamburguesa* de vedella
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

15
Espinacs* amb moniato
Pollastre **arrebossat#**
Amanida d'enciam (**#sense** formatge ni làctics)
Fruita del temps

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

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa* de galets de Nadal
Pollastre de Nadal
Fruita del temps
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Pica-pica / Tapetes (croquetes de mill# i olives)
Escalopa casolana de vedella*
Patates **xips***
Torró Jijona Romero#
sense neules

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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

*Administrar els triturats amb xeringa, segons pauta mèdica.

*** Tots els triturats s'enriqueixen amb 2 formatgets + 2 cullerades d'oli d'oliva

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

1
Triturat de patata (100g) amb peix blanc (100g) i verdures

logurt natural sense sucre

4
Triturat de pasta (120g) amb verdures i amb ou (60g)

5
Triturat de mongetes blanques (120g) amb pollastre (75g) i verdures

6
Festa

7
Festa

8
Festa

Triturat de fruites

Triturat de fruites

11
Triturat de patata (100g) amb gallindi (75g) i verdures

12
Triturat de patata (100g) amb ou (60g) i verdures

13
Triturat de pasta (120g) amb hamburguesa vegetal (75g) i verdures

14
Triturat de d'arròs (120g) amb peix fresc (100g) i verdures

15
Triturat de llenties (120g) amb pollastre (75g) i verdures

Triturat de fruites

Triturat de fruites

Triturat de fruites

logurt natural sense sucre

Triturat de fruites

18
Triturat de d'arròs (120g) amb peix blau (100g) i verdures

Triturat de fruites

19
ÒPAT DE NADAL
Triturat de pasta (120g) amb pollastre (75g) i verdures

Triturat de fruita
Refresc sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Triturat de patata (100g) amb verdures i carn magra (75g)

Crema de xocolata

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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

