

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**\*\* Mirar els grams de fruita en el revers**  
\* Tots els gramatges de pasta, patata, llegum i arròs són comptats en cuit.

**\*\* 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 (200g)**  
Peix blanc\*\* a la marinera (sofregit casolà)  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**

4  
**Macarrons (180g)** amb salsa de tomàquet casolana  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**

5  
**Mongetes blanques (200g)** estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**

6  
Festa

7  
Festa

8  
Festa

11  
Mongeta tendra amb **patata (200g)**  
Daus de gall dindi i orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**

12  
Crema de pastanaga (**patata 200g**)  
Trita amb una mica de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**

13  
**Espaguetis integrals (135g)** amb bolonyesa de soja **texturitzada (50g)**  
Carn magra a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**

14  
**Arròs vaporitzat (180g)** amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**

15  
**Lenties (200g)** amb moniato  
**Pollastre a la planxa**  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**

18  
**Arròs vaporitzat (135g)** amb tomàquet casolà  
Peix blau\*\* a la planxa/forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
**Fruita (1r)**  
**Pa (20g)**

19  
**ÒPAT DE NADAL**  
Sopa de **gallets (135g)** de Nadal  
Pollastre al forn amb **patata panadera (50g)**  
**Fruita (1r)**  
**SENSE PA**  
Refresc sense gas ni sucres afegits

20  
**PICA-PICA FI DE TRIMESTRE**  
Crema de pastanaga  
Carn magra a la planxa  
Patates al caliu (**150g**)  
**Fruita (1r)**  
**Pa (20g)**

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



- El contingut total de carbohidrats de l'àpat és de **5 racions**, distribuint-se de la forma següent segons menú diari:

**2-4** racions de carbohidrats en forma de farinacis (1r plat)  
+ **Sense o ½- 1** ració de carbohidrats en forma de farinacis  
(guarnició)

**1 o 1,5** ració de carbohidrats en forma de postres com  
fruites\* o **0,5** racions en forma de iogurt natural sense  
sucre

**Sense o 0,5-1** ració de carbohidrats en forma de pa (20g de  
pa blanc o 20g de pa integral/ració) *\*es prioritzarà racions  
de carbohidrats en plats principals.*

- Es recomana preparar, de forma general, els plats amb les racions en **producte cru**. En cas contrari, consultar el document de racions.
- En el cas que el nen/a no mengi la quantitat de carbohidrats establerta als plats, és convenient que es complementi amb pa.
- Si el grau de maduració de les fruites, és molt alt, i per tant, el seu contingut en sucres també, és convenient reduir la ració de fruita, o rebaixar la quantitat de pa.

<b>1 RACIÓ</b>	Cru	Cuit
Arròs	15 g	45 g
Pasta	15 g	45 g
Patata	50 g	50 g
Llegum	20 g	50 g
Patates xip	15-20 g	

### **\*\*FRUITA DEL TEMPS**

- **1** ració d'HC:
  - Plàtan= **50g** (una unitat fa 100g)
  - Mandarina= **100g** (equival a una unitat)
  - Taronja=**100g** (una unitat fa 200g)
  - Kiwi= **100g** (equival a una unitat)
  - Poma=**100g** (una unitat fa 200g)
  - Préssec= **100g** (una unitat fa 200g)
  - Meló i síndria= **200g** (un tall fa 200g)