

Menú hipercalòrica Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural ECO s/sucre	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Llibrets de llom, pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Posar els primers amb més quantitat d'hidrat de carboni.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

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



Menú hipocalòric Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega sense formatge Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada	3 Arròs amb verduretes Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 (F) Espaguetis saltejats amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Filet de carn magra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes logurt natural ECO s/sucre	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Llom de porc a la planxa Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú hipocalòric s/gluten, s/porc, s/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv) Bistec de vedella a la planxa amb saltat de bolets Fruita de temporada	2 Puré de verdures Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	12 Crema de pèsols Bistec de vedella a la planxa/forn Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures s/curri ni pebre vermell Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb alliet Bistec de vedella a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, pasta (s/gl ni ou) i cigrons Pollastre de Nadal amb panses i prunes logurt natural sense sucre s/lactosa	19 Pica-pica (s/al·lergens) Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

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

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

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



Menú PKU Escola Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Pasta PKU amb salsa de tomàquet i formatge ratllat vegà Truita PKU + 16g d'ou Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Purè de verdures + 13g de llegum Hamburguesa de verdures Fruita de temporada	3 Paella de verdures amb arròs PKU + 13g de llegum Albergínia arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Truita PKU + 16g d'ou amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt ALPRO de coco	5 Sopa de brou vegetal amb pasta PKU + 13g de llegum Amanida d'enciam i col llombarda Carbassó arrebossat Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata +13g de llegum Truita PKU + 16g d'ou Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Arròs PKU saltejat amb xampinyons + 13g de llegum Mandonguilles de patata amb salsa de tomàquet i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 (F) Pasta PKU amb xampinyons i formatge ratllat vegà (MDM) Hamburguesa de verdures Amanida d'enciam i remolatxa logurt ALPRO de coco	12 Purè de verdures + 13g de llegum Mandonguilles de patata amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
15 Arròs PKU saltejat amb xampinyons + 13g de llegum Truita PKU + 16g d'ou Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum amb Amanida d'enciam i germinats Albergínia arrebossada Fruita de temporada	17 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Hamburguesa de verdures amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de brou vegetal amb pasta PKU + 13g de llegum Formatge vegà Neules i torrons	19 Verdures estofades amb patata + 13g de llegum Albergínia arrebossada Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Tota la truita i la pasta serà PKU

Afegir 16g d'ou líquid a les truites PKU I Afegir els gramatges en cuït als plats de pasta / arròs/ llegum:

-13g de llegums (afegir també als primers plats amb patata)

-45g d'arròs blanc menú basal

-25g de pasta blanca menú basal

-10g de pa

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitò entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/carn Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de seità amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural ECO s/sucre	5 Escudella barrejada amb brou vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Formatge edam arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Estofat de lluç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb alliet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Bacallà de Nadal al forn amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica sense carn (croquetes, patates i olives) Formatge edam arrebossat Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/cigrons Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Espinacs amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural ECO s/sucre	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Llibrets de llom, pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/fruits secs ni marisc Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural ECO s/sucre	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre rostit Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Llibrets de llom, pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Plats i àpats lliures de fruits secs, marisc ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/gluten Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega (sg i s/o) Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 (F) Espaguetis al funghi (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica sense gluten (croquetes s/g, patates i olives) Llom de porc arrebossat (s/g) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

Plat i àpats sense gluten ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/gluten, plv ni vedella, soja, albergínia, fruits secs, cacauet, fruita** - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb oli i orenga (s/so) Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Filet de pollastre a la planxa Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Gelatina de maduixa	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita a la francesa Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/so) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Gelatina de maduixa	12 Crema de pèsols Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pollastre rostit Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Llom de porc arrebossat (s/g) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

FRUITA A EVITAR: pinya, kiwi, prèsec ni raïm

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/gluten, s/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega (s/gluten ni plv) Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/g i s/o) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada
15 Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Llom de porc arrebossat (s/g) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

Plat i àpats sense gluten, lactosa ni traces.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/gluten, s/peix, s/plv, s/porc, s/mel, s/melasses, soja, ou, patata, fruita** - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espaguetis al pesto d'alfàbrega (s/so ni plv) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures (s/patata) Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Macarrons amb salsa de tomàquet (s/ou, s/soja, s/g) Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro	5 Cuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil bullit Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties bullides amb oli d'oliva Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/so) Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits	12 Crema de pèsols (s/l) Pit de pollastre a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Saltat de verdures Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Pit de pollastre a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes bullides Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Pollastre de Nadal amb panses i prunes Pollastre al forn Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Puré de verdures (s/patata) Filet de gall dindi a la planxa/forn Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

*Fruita permesa: fruits del bosc, cireres, mandarina, poma verda, ..

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/gluten, s/porc Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega (sg i s/o) Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 (F) Espaguetis al funghi (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, pasta (s/gl ni ou) i cigrons Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica sense gluten (croquetes s/g, patates i olives) Formatge edam arrebossat (s/gluten) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

***Llenties seques, mai es poden donar de llauna.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/lactosa Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega s/lactosa Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre s/lactosa	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 (F) Espaguetis saltejats amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural sense sucre s/lactosa	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Llom de porc arrebossat Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/lactosa, s/fructosa, s/sorbitol Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega s/lactosa Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	2 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada segons tolerància	3 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	4 Espinacs amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits logurt de soja	5 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge s/lactosa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada segons tolerància	10 Llenties bullides amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada segons tolerància	11 (F) Espaguetis saltejats amb xampinyons Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits logurt de soja	12 Crema de patata Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada segons tolerància
15 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada segons tolerància	16 Patata bullida amb oli d'oliva Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada segons tolerància	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada segons tolerància	18 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pollastre al forn Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Patata bullida amb oli d'oliva Llom de porc arrebossat Fruita de temporada segons tolerància
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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

*FRUITES A EVITAR: caqui, pera, poma, magrana, cireres, kiwi, raïm, gerd, mores o fruits del bosc, almívans, compotes ni fruita deshidratada. *FRUITA LIMITADA (1-2/dia): Mandarina, alber ..

**Adaptar el menú i oferir els aliments segons tolerància individual, d'acord amb pauta mèdica.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitò entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

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



Menu s/llegums Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega s/so Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Espinacs amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural ECO s/sucre	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat (s/gluten ni soja) Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Bledes amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi sense soja Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pastanaga Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Patata bullida amb oli d'oliva Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pollastre rostit Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Llom de porc arrebossat (s/g) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**Sense pèsols ni mongeta tendra

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/llegums, gluten, lactosa, salses (tot planxa)

Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb oli i orenga (s/so) Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada	3 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Espinacs amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Gelatina de maduixa	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge s/lactosa Enciams variats amanits Fruita de temporada	10 Bledes amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/so) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Gelatina de maduixa	12 Crema de pastanaga Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc s/lactosa Fruita de temporada
15 Arròs amb verduretes s/curri ni pebre vermell Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Patata bullida amb oli d'oliva Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pollastre rostit Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Llom de porc arrebossat (s/g) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**Sense pèsols ni mongeta tendra

Totes les elaboracions seràn a la planxa i sense salses.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitò entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

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



Menú s/lenties, s/cigrons, s/pèsols, s/ou, s/plv

Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Espinacs amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Cuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Bledes amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	12 Crema de pastanaga Botifarra de porc a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre al forn Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Llom de porc a la planxa Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/peix i s/ceba Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Crema de pastanaga (s/ceba) Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada	3 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	5 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties bullides amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de patata Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Espaguetis bullits amb oli d'oliva Pollastre al forn Neules i torrons	19 Patata bullida amb oli d'oliva Llom de porc arrebossat Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitò entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/PLV, llet, xocolata ni sucres Escola CEE Frascosc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 (F) Espaguetis saltejats amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes logurt de soia sense sucre	19 Pica-pica (s/al·lergens) Llom de porc arrebossat Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/plv, s/vedella Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals a la napolitana Trita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de seità amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Trita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 (F) Espaguetis saltejats amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Trita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Llom de porc arrebossat Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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

*FRUITA LIMITADA (1-2/dia): Mandarina, albercoc, prèsec, ..

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/PLV, vedella, gluten, lactosa, mel i melasses Escola CEE Francesc Bellapart -

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb oli i orenga (s/g) Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Filet de gall dindi a la planxa amb xampinyons i pastanagues Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis saltejats amb xampinyons (s/gl ni ou) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Arròs amb verduretes Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, pasta (s/gl ni ou) i cigrons Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (s/al.lèrgens) Llom de porc arrebossat (s/g) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Plats i àpats lliures de PLV, gluten, mel i melasses.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/PLV, verdures verdes ni pastanaga Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Trita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	4 Cigrons bullits amb oli d'oliva Filet de gall dindi a la planxa/forn amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	5 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Trita a la francesa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Filet de gall dindi a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 (F) Espaguetis saltejats amb xampinyons Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	12 Crema de patata Botifarra de porc a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada
15 Arròs bullit amb oli d'oliva Trita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Patata bullida amb oli d'oliva amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa amb brou d'au i fideus (s/so) Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Patata bullida amb oli d'oliva Llom de porc arrebossat Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Plats i àpats lliure de PLV ni traces.

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



Menú s/porc Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro iogurt natural ECO s/sucre	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Formatge edam arrebossat Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
iogurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú triturada Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Trita de gall dindi Fruita de temporada	2 Purè de verdures Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada	3 Arròs bullit amb oli d'oliva Filet de lluç Fruita de temporada	4 Crema de cigrons Hamburguesa vegetal a la planxa logurt natural ECO s/sucre	5 Brou de verdures amb sèmola de blat Pit de pollastre arrebossat Col llombarda i api Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Crema de bròquil, patata i pastanaga Ou Fruita de temporada	10 Crema de llenties Gall dindi estofat Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Porc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Trita de gall dindi Col llombarda i api Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa Fruita de temporada	18 Brou de verdures amb sèmola de blat Pollastre Fruita de temporada	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Llibrets de llom, pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Aliments triturats i adaptats per a persones amb dificultats de masticació o deglució

*Administrar els triturats amb xeringa, segons pauta mèdica.

*Gramatges en cuit (pasta, patata, arròs)

*** Tots els triturats s'enriqueixen amb 2 formatgets + 2 ..

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:


Fruita de temporada
logurt 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)


Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

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

