

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Escudella barrejada vegetal
Bacallà amb samfaina
Fruita

6
FESTA

7
FESTA

1
Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

8
FESTA

2
Coliflor amb patata
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i ceba
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

9
Macarrons amb tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

12
Col amb patata
Rap empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13
Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Mongeta tendra saltejada
Espaguëtis amb bolonyesa vegetal de soja ECO
Fruita

15
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

16
Llenties amb moniato
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam formatge fresc
Fruita

19
Arròs amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(brou vegetal i sense pilota)
Seitan rostit
Neules i torrons
Refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat sense carn
(amb croquetes de mil)
Pizza casolana de xampinyons
Fruita

22
VACANCES

23
VACANCES

26
VACANCES

27
VACANCES

28
VACANCES

29
VACANCES

30
VACANCES

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Producte Halal

			<p>1 Cigrons estofats amb espinacs Trita a la francesa Amanida d'enciam i pipes de gira-sol logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>2 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi* Amanida d'enciam i remolatxa Fruita</p>
<p>5 Escudella barrejada vegetal Fricandó de vedella* Fruita</p>	<p>6 FESTA</p>	<p>7 FESTA</p>	<p>8 FESTA</p>	<p>9 Macarrons amb tomàquet Trita a la francesa Guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO sense sucre</p>
<p>12 Col amb patata Gall dindi* empanat Amanida d'enciam i poma Fruita</p>	<p>13 Crema de pastanaga Ous amb beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita</p>	<p>14 Mongeta tendra saltejada Espaguëtis amb bolonyesa vegetal de soja ECO Fruita</p>	<p>15 Arròs saltejat amb xampinyons Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO sense sucre</p>	<p>16 Llenties amb moniato Pollastre* rostit Amanida d'enciam formatge fresc Fruita</p>
<p>19 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa a la llauna Amanida d'enciam i pastanaga Fruita</p>	<p>20 ÀPAT DE NADAL Sopa de galets (pilota de vedella*) Pollastre* de Nadal Neules i torrons Refresc de taronja sense gas ni sucres afegits</p>	<p>21 PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE Pica-pica variat sense porc (amb croquetes de mil) Pizza casolana de xampinyons Fruita</p>	<p>22 VACANCES</p>	<p>23 VACANCES</p>
<p>26 VACANCES</p>	<p>27 VACANCES</p>	<p>28 VACANCES</p>	<p>29 VACANCES</p>	<p>30 VACANCES</p>

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

*Plat o producte sense gluten, lactosa, fruits secs ni traces
 #Producte especial sense gluten, lactosa ni fruits secs

1
 Cigrons estofats amb espinacs
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam
logurt sense lactosa#

2
 Coliflor amb patata
 Estofat de gall dindi
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

5
 Escudella barrejada vegetal
(amb pasta#)
Fricandó de vedella*
 Fruita

6
FESTA

7
FESTA

8
FESTA

9
Macarrons# amb tomàquet
 Truita a la francesa
 Guarnició de pastanaga i olives
logurt sense lactosa#

12
 Col amb patata
 Gall dindi **empanat#**
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

13
 Crema de pastanaga
 Ous amb **beixamel#**
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

14
 Mongeta tendra saltejada
Espaguetis# amb **trossets de vedella***
 Fruita

15
 Arròs saltejat amb xampinyons
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i remolatxa
logurt sense lactosa#

16
Llenties* amb moniato
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam **formatge fresc#**
 Fruita

19
 Arròs amb salsa de tomàquet
 Palometa a la llauna
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
 Sopa de **galets#**
(amb pilota*)
 Pollastre al forn amb patata panadera
Torró de xocolata#
 Refresc de taronja sense gas
 ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat#
 (amb croquetes de mil)
Pizza# casolana de **pernil***
 (amb formatge i base de pizza#)
 Fruita

22
VACANCES

23
VACANCES

26
VACANCES

27
VACANCES

28
VACANCES

29
VACANCES

30
VACANCES

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
 logurt 100% ecològic i sense sucre
 Proteïna vegetal ecològica
 Verdura fresca (primers plats)



Arròs
 Pasta
 Pa blanc integral tots els dies
 Cereals



Arròs
 Mensualment peix fresc de mercat
 Fruita de temporada
 Verdura fresca (primers plats)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

5
Escudella barrejada vegetal
(amb pasta#)
Fricandó de vedella*
Fruita

6
FESTA

7
FESTA

8
FESTA

9
Macarrons# amb tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

12
Col amb patata
Gall dindi empanat#
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13
Crema de pastanaga
Ous amb beixamel#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de soja ECO#
Fruita

15
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

16
Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam formatge fresc
Fruita

19
Arròs amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets#
(amb pilota*)
Pollastre de Nadal
Neules# i torró de xocolata*
Refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat#
(amb croquetes de mil)
Pizza# casolana de pernil*
Fruita

22
VACANCES

23
VACANCES

26
VACANCES

27
VACANCES

28
VACANCES

29
VACANCES

30
VACANCES

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

*Plat o producte sense gluten, PLV, albergínia, ou, nectarina, pistatxo, salmó, mel, bitxo ni traces
#Producte especial sense gluten, PLV, albergínia, ou, nectarina, pistatxo, salmó, mel ni bitxo

1
Cigrons estofats amb espinacs
Salsitxes de porc*
Amanida d'enciam
logurt de soja#

2
Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

5
Escudella barrejada vegetal
(amb pasta#)
Fricandó de vedella*
Fruita*

6
FESTA

7
FESTA

8
FESTA

9
Macarrons# amb tomàquet
Pollastre al forn
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

12
Col amb patata
Gall dindi **empanat#**
Amanida d'enciam i poma
Fruita*

13
Crema de pastanaga
Hamburguesa casolana de cigrons*
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

14
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis# amb bolonyesa vegetal de soja ECO*
Fruita*

15
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat (no salmó)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

16
Llenties* amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam **formatge fresc***
Fruita*

19
Arròs amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de **galets#**
(amb pilota*)
Pollastre al forn amb patata panadera
Torró de xocolata#
Refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat#
(amb croquetes de mil)
Pizza* casolana de **pernil***
Fruita*

22
VACANCES

23
VACANCES

26
VACANCES

27
VACANCES

28
VACANCES

29
VACANCES

30
VACANCES

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense lactosa
ni traces

#Producte espacial sense lactosa

5

Escudella barrejada vegetal
Fricandó de vedella
Fruita

6

FESTA

7

FESTA

8

FESTA

9

Macarrons amb tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt sense lactosa#

12

Col amb patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel#
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb **bolonyesa vegetal de soja ECO***
Fruita

15

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

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam **formatge fresc#**
Fruita

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(amb pilota*)
Pollastre de Nadal
Torró de xocolata#
Refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat#
(amb croquetes de mil)
Pizza# casolana de pernil*
(amb formatge i base de pizza#)
Fruita

22

VACANCES

23

VACANCES

26

VACANCES

27

VACANCES

28

VACANCES

29

VACANCES

30

VACANCES

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*Plat o producte sense fruits

secs ni traces

#Producte especial sense fruits
secs

1
Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

2
Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

5
Escudella barrejada vegetal
Fricandó de vedella
Fruita

6
FESTA

7
FESTA

8
FESTA

9
Macarrons amb tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

12
Col amb patata
Gall dindi **empanat***
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13
Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb **bolonyesa de seitán i tofu***
Fruita

15
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam formatge fresc
Fruita

19
Arròs amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(amb pilota*)
Pollastre al forn amb patata panadera
Torró de xocolata#
Refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat*
Pizza* casolana de pernil
Fruita

22
VACANCES

23
VACANCES

26
VACANCES

27
VACANCES

28
VACANCES

29
VACANCES

30
VACANCES

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt desnatat

2
Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

5
Escudella barrejada vegetal
Bistec a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita

6
FESTA

7
FESTA

8
FESTA

9
Macarrons amb tomàquet casolà
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt desnatat

12
Col amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13
Crema de pastanaga
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Mongeta tendra saltejada
Espaguëtis amb bolonyesa vegetal de
soja ECO
(salsa casolana)
Fruita

15
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt desnatat

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam formatge fresc
Fruita

19
Arròs amb salsa de tomàquet casolana
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
(sense pilota)
Pollastre al forn amb patata panadera
logurt desnatat
Refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Purè de verdures
Pizza casolana de xampinyons
Fruita

22
VACANCES

23
VACANCES

26
VACANCES

27
VACANCES

28
VACANCES

29
VACANCES

30
VACANCES

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

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

