

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre
Pa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Lluç al forn a la llimona
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

5

Espinacs amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

8

FESTA

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada de soja texturitzada
Fruita
Pa

11

Arròs integral pilaff
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

12

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

16

Paella de verdures
Truita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

19

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

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, Mairé, 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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

