

DILLUNS

8

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

15

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

22

Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

29

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

DIMARTS

9

Arròs integral amb verdures i pèsols
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre
Pa

16

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella a la jardineria
logurt natural ECO sense sucre
Pa

23

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre
Pa

30

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
logurt natural ECO sense sucre
Pa

DIMECRES

10

Amanida de pasta integral (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

17

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

24

FESTA

1

DIJOUS

11

FESTA

18

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

25

Bròquil amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

2

DIVENDRES

12

Crema de pastanaga
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita
Pa

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espínacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

26

Crema de carbassó (sense llet)
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

3

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

