

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Trita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

3

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i raves
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita
Pa

5

Espaguetis integrals amb salsa de
carbassa
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita
Pa

9

Crema de pastanaga
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

10

Cigrons a la provençal
Trita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11

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

12

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

13

Espinacs amb patata
Burrito amb picada de soja
texturitzada
Fruita
Pa

16
FESTA

17

Mongetes blanques a l'estil anglès
Trita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Arròs integral pilaff
Gallineta amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

19

Crema de porro i patata (sense llet)
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

20

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita
Pa

23

Trinxat de col i patata vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita
Pa

24

Paella de verdures
Pollastre amb salsa d'ametlles
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

25

Purè de verdures
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita
Pa

26

Espaguetis integrals amb salsa de
porro
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita
Pa

27

Cigrons saltejats amb sofregit
Trita d'espinacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

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

