

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Truita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

5

Arròs integral amb tomàquet
Palometa al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita
Pa

6

Crema de pèsols i patata
Porc agredolç
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

9

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

10

Arròs integral amb verdures (SENSE LLEGUMS)
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita
Pa

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita
Pa

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita
Pa

16

Mongeta tendra amb patata
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

17

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre
Pa

18

Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita
Pa

19

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de llenties
Fruita
Pa

20

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

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita
Pa

24

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

25

Crema de carbassó (sense llet)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Fruita
Pa

26

Macarrons integrals al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita
Pa

27

Bròquil amb patata
Lasanya de llenties
Fruita
Pa

30

Festa

31

Festa

1

2

3

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

