

DILLUNS

27

DIMARTS

28

DIMECRES

29

DIJOUS

30

DIVENDRES

1
FESTA

4
Arròs integral amb verdures
(SENSE LLEGUMS)
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

11
Trinxat de col i patata vegetal
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

18
Espaguetis integrals al pesto
Palometa amb samfaina
Fruita
Pa

25
FESTA

5
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre
Pa

12
Mongeta tendra amb patata
Burrito amb picada de soja
texturitzada ECO
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre
Pa

19
Amanida de mongetes blanques (amb
tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Vedella amb salsa de verdures
(verdures triturades)
logurt natural ECO sense sucre
Pa

26
Macarrons integrals gratinats amb
salsa de tomàquet
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre
Pa

6
Gratinat de bròquil i patata
Daus de gall dindi a la jardinera
Fruita
Pa

13
Cigrons estofats amb hortalisses
Bacallà al forn amb llimona
Ceba confitada
Fruita
Pa

20
Puré de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de
llenties
Fruita
Pa

27
Bledes amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de
soja texturitzada ECO
Fruita
Pa

7
Amanida completa (enciam,
tomàquet, pastanaga, blat de moro i
olives)
Macarrons integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada ECO
Formatge ratllat
Fruita
14

Arròs integral amb tomàquet
Trita d'espínacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita
Pa

21
Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita
Pa

28
Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Ceba confitada
Fruita
Pa

8
Crema de pèsol i patata
Crostons
Daus de porc guisat
Tomàquet al forn
Fruita
Pa

15
Crema de carbassó (sense llet)
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita
Pa

22
FESTA

29
Crema de carbassó (sense llet)
Lasanya de llenties
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, Maire,
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

