

### DILLUNS

27

### DIMARTS

28

### DIMECRES

29

### DIJOUS

30

### DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i lloret  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

4  
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet  
Palomet a la planxa  
Xampinyons saltejats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

5  
Ratatouille de carbassa i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

6  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

7  
Col amb patata saltejada  
Porc amb salsa de poma  
Fruita

8  
Cigrons a la provençal  
Trita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Festa

12  
Festa

13  
Macarrons amb salsa de tomàquet  
Trita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

14  
Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

15  
Patates gratinades  
Fogonero amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19  
Purè de verdures  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Fruita

20  
Arròs integral amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural sense sucre

21  
Escudella barrejada  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

22  
Bledes amb patata  
Canelons de carn gratinats  
Fruita

25  
Crema de porro i patata  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal  
Fruita

26  
Mongeta tendra amb patata  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

27  
Arròs amb xampinyons  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28  
Cigrons a la jardinera  
Peix blanc fresc a la llimona  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

29  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic de xocolata

### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva  
Sal iodada  
Carns blanques d'origen català  
Vedella de Girona

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org

