

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb salsa de formatge
Fruita

4

Macarrons amb verdures
Estofat de soja
logurt natural sense sucre

5

Bròquil amb patata
Salsitxes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata vegetal
logurt natural sense sucre

12

Espirals a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa completa
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines al pesto
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

30

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Llenties amb moniato
Lluç gratinat al forn amb formatge
Fruita

4

Macarrons amb verdures
Estofat de soja
logurt natural sense sucre

5

Bròquil amb patata
Salsitxes vegetals al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Bacallà al forn amb patates panadera
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus de seitán a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Minestra de verdures
Pastís de patata vegetal
logurt natural sense sucre

12

Espirals a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Espinacs amb patata
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa completa vegetal
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i
pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Trita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet i carbassó
gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines al pesto
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

30

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Llenties* amb moniato
Pit de pollastre amb **salsa de formatge#**
Fruita

4

Macarrons# amb verdures
Estofat de **soja#**
logurt sense lactosa#

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata amb **trossets de vedella***
logurt sense lactosa#

12

Espirals# a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
(amb llet i formatge sense lactosa#)
Lluç a la **romana#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Puré de verdures
Macarrons# amb **trossets de vedella***
Formatge ratllat#
Fruita

19

Hamburguesa* completa
(amb pa i formatge#)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de soja amb xocolata#

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó
gratinats# al forn
Llenties* estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines# al pesto
(amb formatge sense lactosa#)
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt sense lactosa#

26

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

30

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties* guisades amb arròs
Fruita

1

***Plat o producte sense gluten, lactosa, fruits secs ni traces.**
Producte especial sense gluten, lactosa ni fruits secs

2

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJUS:



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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Fogoner a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

3

Llenties* amb moniato
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita*

4

Macarrons# amb **verdures***
Estofat de **tofu***
logurt de soja#

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita*

8

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

9

Arròs integral amb verdures
Pannini# de cavalla
(sense formatge)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

10

Coliflor amb patata
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

11

Minestra de verdures amb **pernil***
Pastís de patata amb **trossets de vedella***
(sense beixamel ni formatge i amb sofregit)
logurt de soja#

12

Espirals# a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita*

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam
Fruita*

16

Arròs amb xampinyons
Lluç a la **romana#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

17

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Timbal de patates amb hortalisses
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

18

Purè de verdures
Macarrons# a la **trossets de vedella***
(sense formatge)
Fruita*

19

Hamburguesa* completa
(amb **pa#** i sense formatge)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de soja amb xocolata#

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita*

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

24

Tomàquet amb carbassó al forn
(sense formatge)
Llenties* estofades amb hortalisses
Fruita*

25

Tallarines# al pesto
(sense formatge)
Peix fresc (no salmó) a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt de soja#

26

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pannini# de **pernil***
(sense formatge)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

29

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

30

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties* guisades amb arròs
Fruita*

1

2

***Plat o producte sense gluten, PLV, ou, albergínia, nectarina, pistatxo, salmó, mel, bitxo ni traces.**
Producte especial sense gluten, PLV, ou, albergínia, nectarina, pistatxo, salmó, mel ni bitxo

3

S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb **salsa de formatge#**
Fruita

4

Macarrons amb verdures
Estofat de **soja***
logurt sense lactosa#

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Minestra de verdures amb **pernil***
Pastís de patata **vegetal***
(amb llet i formatge sense lactosa#)
logurt sense lactosa#

12

Espirals a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
(amb llet i formatge#)
Lluç a la **romana***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la **bolonyesa de llenties***
Formatge ratllat#
Fruita

19

Hamburguesa* completa
(amb pa i formatge#)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de soja amb xocolata#

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó **gratinats#**
al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines al pesto
(amb formatge#)
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt sense lactosa#

26

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de **formatge#**
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

30

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

***Plat o producte sense lactosa ni traces**
#Producte espacial sense lactosa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Llenties amb moniato
Pit de pollastre amb **salsa de formatge***
Fruita

4

Macarrons amb verdures
Estofat de **seitán***
logurt natural sense sucre

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata amb **trossets de vedella***
logurt natural sense sucre

12

Espirals a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la **romana***
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals a la **bolonyesa de llenties***
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa* completa (amb **pa#**)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata*

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines al pesto
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

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

30

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

1

2

3

***Plat o producte sense fruits secs ni traces**
#Producte especial sense fruits secs

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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)



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

3

Llenties* amb moniato
Pit de pollastre amb **salsa de formatge#**
Fruita

4

Macarrons# amb verdures
Estofat de **soja#**
logurt natural sense sucre

5

Bròquil amb patata
Salsitxes* de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

Arròs integral amb verdures
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10

Coliflor amb patata
Daus* de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

11

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata vegetal
(amb soja#)
logurt natural sense sucre

12

Espirals# a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam
Fruita

15

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16

Rissoto de xampinyons
Lluç a la **romana#**
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons# amb **trossets de vedella***
Formatge ratllat
Fruita

19

Hamburguesa* completa
(amb pa#)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata*

22

Arròs integral amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al forn
Llenties* estofades amb hortalisses
Fruita

25

Tallarines# al pesto
Peix blanc fresc a la llauna
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29

Espaguetis# amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties* guisades amb arròs
Fruita

1

***Plat o producte sense gluten ni traces**
#Producte especial sense gluten

2

3
S'utilitza pasta de blat de moro i arròs, que no conté traces d'ou. Es fa servir formatge ratllat sense lactosa.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet casolana
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

3

Llenties amb moniato
 Pit de pollastre a la planxa
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

4

Macarrons amb verdures
 Estofat de soja
 (salsa casolana)
 logurt desnatat

5

Bròquil amb patata
 Llom al forn
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

9

Arròs integral amb verdures
 Truita de cavalla
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

10

Coliflor amb patata
 Gall dindi a la planxa
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

11

Minestra de verdures
 Pastís de patata vegetal
 (sense llet ni formatge i amb sofregit)
 logurt desnatat

12

Espirals a la italiana
 (amb salsa casolana)
 Rap amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita

15

Espinacs amb patata
 Pollastre al forn (sense sal)
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

16

Arròs amb xampinyons
 Lluç a la planxa
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
 vermell
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

18

Purè de verdures
 Macarrons integrals a la bolonyesa de
 llenties
 (amb salsa casolana)
 Formatge ratllat
 Fruita

19

Crema de pastanaga
 Bistec a la planxa
 Amanida d'enciam i tomàquet
 logurt desnatat

22

Arròs integral amb
 tomàquet casolana
 Calamars a la planxa
 Amanida d'enciam
 Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

24

Tomàquet amb carbassó
 gratinats al forn
 Llenties estofades amb hortalisses
 Fruita

25

Tallarines amb alfàbrega
 Peix blanc fresc a la planxa
 Amanida d'enciam i germinats
 logurt desnatat

26

Mongetes pintes estofades amb
 hortalisses
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

29

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

30

Ratatouille de carbassa i patata
 (salsa casolana)
 Llenties guisades amb arròs
 Fruita

1

2

3

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
 esplai.escola@fundesplai.org

