

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
Salsixes 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
Pastís de patata vegetal
logurt natural sense sucre

12

Espirals a la italiana
Lluç 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 de vedella completa (sense formatge)
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Fruita

22

Arròs integral amb tomàquet
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam
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 (no Rap) 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
esplaiescola@fundesplai.org

