

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

29

30

1

2

3

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

Col amb patata  
Luç a la planxa  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural sense sucre

Macarrons a la bolonyesa vegetal  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

6

7

8

9

10

Festa

Festa

Festa

Arròs amb tomàquet  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural sense sucre

Crema de pastanaga i patata  
Burrito de pollastre  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

13

14

15

16

17

Llenties amb sofregit  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

Puré de verdures  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Fruita

Arròs amb verduretes  
Peix fresc de mercat  
(no rap)  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

Escudella barrejada  
(brou vegetal)  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
logurt natural sense sucre

Bledes amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

20

21

22

23

24

Mongeta tendra amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

Sopa de Nadal  
(brou vegetal i sense pilota)  
Pollastre de Nadal  
Neules i torrons  
Got de refresc de taronja sense gas ni  
sucre afegits

Pica pica  
Pizza casolana de cavalla  
Fruita

VACANCES

VACANCES

27

28

29

30

31

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

## 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

