

### DILLUNS

28

7  
Arròs amb tomàquet  
Fogonero empanat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

14  
Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

21  
Arròs amb xampinyons  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

28  
Arròs amb tomàquet  
Tofu guisats amb patates i pèsols  
Fruita

### DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

8  
**ÀPAT DE LA DONA**  
Brou vegetal de pagesa  
Pollastre al forn a les fines herbes  
Xips de remolatxa  
Batut de fruita casolà

15  
Arròs amb verduretes  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

22  
Espinacs amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

29  
Coliflor amb patata  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

### DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata  
Formatge Edam arrebossat  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

9  
Bròquil amb patata  
Salsitxes vegetals a la planxa  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

16  
Bledes amb patata  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

23  
Escudella barrejada  
Lluç a la romana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30  
Purè de carbassa i pastanaga  
Llenties saltejades amb sofregit  
Fruita

### DIJOUS

3

Patates guisades  
amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Ceba confitada  
logurt natural ECO sense sucre

10  
Purè de carbassa i pastanaga  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

17  
Minestra de verdures  
(sense pernil)  
Pastís de patata vegetal ECO  
logurt natural ECO sense sucre

24  
Cigrons saltejats amb all i  
pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

31  
Mongetes blanques saltejades  
amb ceba i llorer  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

### DIVENDRES

4

Cigrons a la jardineria  
Peix fresc de mercat  
(no rap)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

11  
Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Espirals a la italiana  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

25  
Purè de verdures  
Macarrons integrals a la  
bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

1

## 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

