

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

30

31

1

2

3

Lenties estofades amb hortalisses  
Hamburguesa de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

Mongeta tendra amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

Festa

6

Festa

7

Ensalada russa vegetal  
Truita francesa  
Xips de remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

8

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

9

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de mercat (no rap)  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

10

Lenties amb verdures i curri  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

13

Arròs amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

14

Panatóxé de verdures  
Macarrons amb bolonyesa vegetal  
Fruita

15

Crema de pastanaga  
Pollastre al forn a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16

Cigrons saltejats  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

17

Tortel·linis amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Patates fregides casolanes  
Fruita

20

Puré de verdures  
Lasanya de lenties  
Fruita

21

Arròs a la milanesa  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

**ÀPAT FI DE CURS**  
Hamburguesa vegetal completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de salsa de quètxup casolà  
logurt natural sense sucre

23

**VACANCES**

24

**VACANCES**

27

**VACANCES**

28

**VACANCES**

29

**VACANCES**

30

**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

