

DILLUNS

2

Llacets a la napolitana
Daus de gall dindi* agredolços
Guarnició d'albergínia al forn
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA
Amanida verda completa
amb formatge Edam
Paella de peix
Fruita

16

Arròs amb tomàquet
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23

Arròs tres colors
Trita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

30

Arròs amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
Arròs amb bolonyesa vegetal
Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre* al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi* a l'orenga
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Pollastre* al curri
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

31

Verdura tricolor
Aletes de pollastre* al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4

Mongeta tendra amb patata
Pollastre* al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11

Bròquil amb patata
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Amanida italiana
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

25

Espinacs amb patata
Hamburguesa de vedella*
Ceba confitada
Fruita

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de llegums
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
logurt natural ECO sense sucre

19

Sopa de **brou*** amb maravella
Burrito de **pollastre***
logurt natural ECO sense sucre

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

2

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13

Macarrons amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

20

Festa

27

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

3

***Producte Halal**

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

2

Llacets a la napolitana
Truita francesa
Guarnició d'albergínia al forn
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida verda completa
amb formatge Edam
Paella de peix
Fruita

16

Arròs amb tomàquet
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23

Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

30

Arròs amb tomàquet
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
Arròs amb bolonyesa vegetal
Fruita

10

Lenties estofades amb hortalisses
Truita francesa
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17

Coliflor amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

31

Verdura tricolor
Truita francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11

Bròquil amb patata
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Amanida italiana
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

25

Espinacs amb patata
Hamburguesa vegetal
Ceba confitada
Fruita

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de llegums
Salsixes vegetals al forn
Tomàquet al forn
logurt natural ECO sense sucre

19

Sopa de brou vegetal
amb maravella
Burrito amb picada vegetal
logurt natural ECO sense sucre

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

2

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13

Macarrons amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

20

Festa

27

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

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

2

Llacets# a la napolitana
 Daus de gall dindi agredolços
(amb salsa de soja#)
 Guarnició d'albergínia al forn
 Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA
 Amanida catalana
(amb embotit i formatge sense lactosa#)
 Paella de peix
 Fruita

16

Arròs amb tomàquet
 Rap al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

23

Arròs tres colors
 Truita francesa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

30

Arròs amb tomàquet
 Calamars a l'**andalusa#** casolans
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
 (sense llet)
 Arròs amb **bolonyesa de cavalla***
 Fruita

10

Llenties* estofades amb hortalisses
 Pollastre al forn amb llimona
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

17

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

24

Empedrat de mongetes
 Pollastre al curri
 (sense llet)
 Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
 Fruita

31

Verdura tricolor
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

DIMECRES

4

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

11

Bròquil amb patata
Tiretes# de lluç casolanes
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

18

Amanida italiana
(amb pasta#)
 Truita de cavalla
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

25

Espinacs amb patata
Hamburguesa* de vedella
 Ceba confitada
 Fruita

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i remolatxa
logurt sense lactosa#

12

Crema de llegums
Salsitxes* de porc al forn
 Tomàquet al forn
logurt sense lactosa#

19

Sopa de brou amb **pasta#**
Burrito# de pollastre
(amb formatge sense lactosa#)
logurt sense lactosa#

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes# de lluç casolanes
 Amanida d'enciam i olives
logurt sense lactosa#

2

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

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
 Truita de **pernil***
 Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
 Fruita

13

Macarrons# amb verdures
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

20

Festa

27

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

3

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

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



DILLUNS

2

Llacets# a la napolitana
Gall dindi a la planxa
Guarnició d'enciam
Fruita*

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA
Amanida catalana
(amb embotit sense PLV# i sense formatge)
Paella de peix
Fruita*

16

Arròs amb tomàquet
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

23

Arròs tres colors
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

30

Arròs amb tomàquet
Calamars a l'**andalusa#** casolans
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita*

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
(sense llet)
Arròs amb **bolonyesa de cavalla***
Fruita*

10

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita*

17

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

24

Empedrat de mongetes
Pollastre al curri
(sense llet)
Amanida d'enciam
Fruita*

31

Verdura tricolor
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

DIMECRES

4

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita*

11

Bròquil amb patata
Tiretes# de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

18

Amanida italiana
(amb pasta# i sense formatge)
Pannini# de cavalla
(sense formatge)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

25

Espinacs amb patata
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita*

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
(no salmó)
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt de soja#

12

Crema de llegums
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
logurt de soja#

19

Sopa de brou amb **pasta#**
Burrito* de pollastre
(sense formatge)
logurt de soja#

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes# de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

2

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

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
Llom a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita*

13

Macarrons# amb verdures
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita*

20

Festa

27

Puré de verdures
Macarrons# a la **bolonyesa de vedella***
(sense formatge)
Fruita*

3

***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

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

2

Llacets a la napolitana
Daus de gall dindi agredolços
Guarnició d'albergínia al forn
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA
Amanida catalana
(amb embotit sense lactosa i formatge#)
Paella de peix
Fruita

16

Arròs amb tomàquet
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23

Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

30

Arròs amb tomàquet
Calamars a l'**andalusa*** casolans
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
(sense llet)
Arròs amb **bolonyesa vegetal***
Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17

Coliflor amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Pollastre al curri
(sense llet)
Amanida d'enciam i **formatge fresc#**
Fruita

31

Verdura tricolor
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4

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

11

Bròquil amb patata
Tiretes* de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Amanida italiana
(amb formatge sense lactosa#)
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

25

Espinacs amb patata
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita

1



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt sense lactosa#

12

Crema de llegums
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
logurt sense lactosa#

19

Sopa de brou amb maravella
Burrito de pollastre
(amb formatge sense lactosa#)
logurt sense lactosa#

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes* de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt sense lactosa#

2



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

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam
Fruita

13

Macarrons amb verduteres
Truita de patates
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

20

Festa

27

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

3

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

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)



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DILLUNS

2

Llacets a la napolitana
Daus de gall dindi agredolços*
 Guarnició d'albergínia al forn
 Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA
Amanida catalana*
 Paella de peix
 Fruita

16

Arròs amb tomàquet
 Rap al forn amb salsa verda
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

23

Arròs tres colors
 Truita francesa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

30

Arròs amb tomàquet
 Calamars a l'**andalusa*** casolans
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
 Arròs amb **bolonyesa**
vegetal de seitán i tofu*
 Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses
 Pollastre al forn amb llimona
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

17

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

24

Empedrat de mongetes
 Pollastre al curri
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

31

Verdura tricolor
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

DIMECRES

4

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

11

Bròquil amb patata
Tiretes* de lluç casolanes
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

18

Amanida italiana
 Truita de cavalla
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

25

Espinacs amb patata
Hamburguesa* de vedella
 Ceba confitada
 Fruita

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i remolatxa
 logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de llegums
Salsitxes* de porc al forn
 Tomàquet al forn
 logurt natural ECO sense sucre

19

Sopa de brou amb maravella
Burrito* de pollastre
 logurt natural ECO sense sucre

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes* de lluç casolanes
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural ECO sense sucre

2

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
 Truita de **pernil***
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

13

Macarrons amb verdures
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

20

Festa

27

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

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)

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

2

Llacets# a la napolitana
Daus de gall dindi agredolços
(amb salsa de soja#)
Guarnició d'albergínia al forn
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA
Amanida catalana*
Paella de peix
Fruita

16

Arròs amb tomàquet
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23

Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

30

Arròs amb tomàquet
Calamars a l'**andalusa#** casolans
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
Arròs amb **bolonyesa vegetal de soja#**
Fruita

10

Llenties* estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17

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

24

Empedrat de mongetes
Pollastre **al curri***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

31

Verdura tricolor
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4

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

11

Bròquil amb patata
Tiretes# de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Amanida italiana
(amb pasta#)
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

25

Espinacs amb patata
Hamburguesa* de vedella
Ceba confitada
Fruita

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural ECO sense sucre

12

Crema de llegums
Salsitxes* de porc al forn
Tomàquet al forn
Iogurt natural ECO sense sucre

19

Sopa de brou amb **pasta#**
Burrito# de pollastre
Iogurt natural ECO sense sucre

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes# de lluç casolanes
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural ECO sense sucre

2

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

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
Truita de **pernil***
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13

Macarrons# amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

20

Festa

27

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

3

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

2

Llacets a la napolitana
(amb salsa casolana)
Gall dindi a la planxa
Guarnició d'albergínia al forn
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA
Amanida verda completa
amb formatge Edam
Paella de peix
Fruita

16

Arròs amb tomàquet casolana
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23

Arròs tres colors
Trita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

30

Arròs amb tomàquet casolà
Calamars a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
(sense llet)
Arròs amb bolonyesa vegetal
(amb salsa casolana)
Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17

Coliflor amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

24

Empedrat de mongetes
Pollastre al forn
(sense salsa)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

31

Verdura tricolor
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

DIMECRES

4

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

11

Bròquil amb patata
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Amanida italiana
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

25

Espinacs amb patata
Bistec a la planxa
Ceba confitada
Fruita

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt desnatat

12

Crema de llegums
Llom a la planxa
Tomàquet al forn
logurt desnatat

19

Sopa de brou amb maravella
Burrito de pollastre
(amb salsa casolana)
logurt desnatat

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Lluç al forn
Amanida d'enciam i olives
logurt desnatat

2

DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13

Macarrons amb verdures
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

20

Festa

27

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

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

