

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Coca de recapte amb verdures i soja
texturitzada
Patates xips
Fruita

5

Espirals al funghi
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita

6

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

7

Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

12
FESTA

13

Arròs amb verdures i formatge
Lluç a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

14

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

18

Crema de carbassa
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb
bolonyesa de soja
Fruita

20

Arròs saltejat amb xampinyons
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

24

Arròs amb salsa de tomàquet
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Llenties amb picada d'all i julivert
Salsitxes vegetals al forn
Tomàquet al forn
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

31

FESTA

1

2

3

4

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

