

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

Arròs amb tomàquet
Falafels de cigrons i verdures
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

Espinacs amb patata
Macarrons gratinats amb trossets de gall dindi
Iogurt natural ECO sense sucre

Lenties estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

6

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge
Egletí amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

7

Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

8

Espirals al funghi
Fogoner a la marinera
Fruita

9

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Iogurt natural ECO sense sucre

10

Mongeta tendra amb patata
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Macarrons al pesto
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14

Lenties amb moniato
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

15

Arròs amb verdures i curri
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Salsitxes vegetals
Patates fregides casolanes
Flam

17

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Fruita

20

Festa

21

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

22

Coliflor al ajoarriero
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

23

Col i patata a l'allet
Luç a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural ECO sense sucre

24

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

27

Arròs amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28

Lenties saltejades amb picada d'all i julivert
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

2

3

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

