

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
FESTA

3
Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

4
Sopa vegetal amb fideus
Pizza casolana amb bolonyesa vegetal
de soja texturitzada ECO
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

5
Bròquil amb patata
Salsitxes vegetals al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

8
Llenties saltejades amb sofregit
Gall dindi arrebossat
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9
Arròs amb salsa de verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

11
Tortel-linis de formatge amb
salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

17
Arròs tres colors
Maires arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llenties i mica de formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
FESTA

23
Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24
Crema de porro
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

25
Espaguetis al pesto
Lluç al forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29
Tallarines amb salsa de soja i verdures
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31
Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

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

