

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

(**) Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat. **(SEMPRE PEIXOS APTES)**

1
VACANCES D'ESTIU

4
VACANCES D'ESTIU

5
VACANCES D'ESTIU

6
Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Iogurt natural sense sucre ECO

7
Amanida de pasta italiana
Bacallà ()** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

8
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja texturitzada
ECO
Fruita

11
DIADA

12
Verdura tricolor amb maionesa
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

13
Amanida de mongetes blanques vegetal
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

14
Puré de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa
vegetal de lleties i formatge ratllat
Iogurt natural sense sucre ECO

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Fogoner ()** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Lenties saltejades amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

19
Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

20
Arròs amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou
Amanida d'enciam i poma
Fruita

21
Tallarines al pesto
Liuç ()** al forn
Amanida d'enciam i germinats
Iogurt natural sense sucre ECO

22
Crema de porro
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

25
Espaguetis amb verdures i salsa de soja
Palometa ()** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

26
Cigrons a la provençal
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27
Amanida d'arròs vegetal
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita

28
Espinacs amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural sense sucre ECO

29
Crema de mongeta blanca i porro
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

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

