

DILLUNS

2

Arròs amb verdures
Fogoner ()** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

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

16

Arròs saltejat amb xampinyons
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet
Palometa ()** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30

Lenties saltejades amb all i julivert
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

3

Crema de carbassa
Pizza de bolonyesa vegetal de soja
texturitzada ECO
Fruita

10

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

17

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Escudella de brou vegetal
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides
Fruita

DIMECRES

4

Espirals al funghi
Bacallà ()** amb salsa de tomàquet
Fruita

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge
Fogoner ()** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de
soja texturitzada ECO
Fruita

25

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

DIJOUS

5

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanid d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

12
FESTA

19

Trinxat de col amb patata
(sense bacon)
Lluç ()** al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

26

Puré de verdures
Cigrons a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Gall dindi agrejolç
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13
FESTA

20

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

27

Macarrons amb verdures
Salsitxes vegetals
Tomàquet al forn
Fruita

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

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

