

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)**

6

Tallarines amb verdures i salsa de soja
Mandonguilles vegetals amb samfaina
Fruita

7

Bledes amb patata
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

1

FESTA

2

Espaguetis a la italiana
Lluç ()** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

13

Crema suau de llenties, carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

14

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

15

Arròs amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i poma
Fruita

16

Espirals al pesto
Bacallà al forn ()**
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17

Crema de bròquil
Truita de patates
Guarnició d'arròs blanc
Fruita

20

ÀPAT PEL DRETS DELS INFANTS
Hamburguesa de vedella completa
(sense formatge)
Patates fregides casolanes
Quètxup
Fruita

21

Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Crema de porros
Llenties guisades amb arròs
i hortalisses
Fruita

23

Espinacs amb patata
Canelons de bacallà gratinats
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

27

Arròs integral amb verdures
Palometa ()** amb salsa teriyaki
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

28

Escudella barrejada vegetal
Estofat de pollastre
Fruita

29

Coliflor amb patata
Lluç ()** amb salsa de tomàquet
Fruita

30

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENUS:



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

