

## 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)**

5

Mongeta tendra amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12  
FESTA

19

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada ECO  
Fruita

26

Arròs integrals amb salsa de tomàquet  
**Verat (\*\*)** amb salsa teriyaki  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Burrito vegetal de soja texturitzada ECO  
Patates xip  
Fruita

13

Macarrons amb salsa de tomàquet  
Croquetes de mill  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

20

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

27

Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge  
**Lluç (\*\*)** amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Mongeta tendra amb patata  
Pizza casolana amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21

Arròs amb verdures i curri  
**Bacallà (\*\*)** al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

28

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

1

Trinxat de col i patata (sense bacon)  
Estofat de pollastre  
logurt natural ECO sense sucre

8

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

15

Arròs integral amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

22

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

29

Escudella de brou vegetal  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

2

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

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Purè de verdures  
Pizza casolana de **cavalla (\*\*)**  
Fruita



16

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre al curri  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Col amb patata  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Amanida d'enciam  
Fruita

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

