

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses  
Hamburguesa de vedella  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

10

Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

11

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

12

Espaguëtis a la italiana  
**Lluç (\*\*)** al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

15

Escudella barrejada  
**Bacallà (\*\*)** al forn amb salsa de  
tomàquet  
Fruita

16

Bròquil amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

17

Purè de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa de  
llenties i formatge ratllat  
Fruita

18

Rissoto de xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

19

Crema de pèsols  
Tiretes de **fogoner (\*\*)** cruïxents  
casolanes  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

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

23

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

24

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

25

Patates estofades amb hortalisses  
**Lluç (\*\*)** al forn  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

26

Espinacs amb patata  
Macarrons amb salsa de tomàquet i  
trossets de vedella  
Fruita

29

Sopa de brou amb pistons  
**Verat (\*\*)** al forn amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

30

Mongetes blanques amb  
picada d'all i julivert  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31

Arròs amb salsa de tomàquet  
Falafel de cigrons  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
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)

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

