

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1  
VOCANCES DE PRIMAVERA

2  
Espirals a la carbonara  
(sense bacon)  
Croquetes de mill  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Coliflor amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

4  
Arròs amb verduretets  
**Lluç (\*\*)** al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

5  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja  
texturitzada ECO  
Patates xip  
Fruita

8  
Arròs amb salsa de tomàquet,  
pèsols i formatge  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

10  
Macarrons al pesto  
**Fogoner (\*\*)** al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Llenties guisades amb arròs  
logurt natural ECO sense sucre

12  
Pèsols amb patata  
Mandonguilles de vedella amb salsa de  
tomàquet i ceba  
Fruita

15  
Col amb patata  
Tiretes de **lluç (\*\*)** casolanes  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
Crema de carbassó  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de  
soja texturitzada ECO  
Fruita

17  
Mongeta tendra amb patata  
Truita de **cavalla**  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Arròs saltejat amb xampinyons  
**Bacallà (\*\*)** al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Crema de mongetes blanques i porro  
Pollastre al forn a les fines herbes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**  
Sopa de lletres  
(brou vegetal)  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pipès de gira-sol  
Fruita

24  
Arròs amb salsa de tomàquet  
**Verat (\*\*)** al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

25  
Crema de pastanaga  
Pastís de patata vegetal de soja  
texturitzada ECO  
logurt natural ECO sense sucre

26  
Bròquil amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

29  
Arròs amb verduretets  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

30  
Mongetes blanques estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
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 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



Oli d'oliva  
Sal iodada  
Carns blanques d'origen català  
Vedella de Girona

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai.escola@fundesplai.org

