

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)

1
FESTA

2

Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet
Bacallà ()** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3

Crema de carbassó
Pizza casolana de bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

6

Amanida de mongetes blanques
Gall dindi agre dolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7

Verdura tricolor amb maionesa
Salsitxes vegetals
Ceba confitada
Fruita

8

Arròs tres colors
Fogoner ()** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

9

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Crema de porro
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

14

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

15

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

16

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

17

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20

FESTA

21

FESTA

22

Espirals a la napolitana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

23

Espinacs amb patata
Daus de seitán a l'orenga
logurt natural ECO sense sucre

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al curri
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

Espaguetis amb verdures i salsa de soja
Palometa ()** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28

Crema de pastanaga
Burrito vegetal de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

29

Cigrons a la provençal
Trita de formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30

Paella de verdures
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

31

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



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

DADES DE CONTACTE

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

