

DILLUNS

1
Festa

DIMARTS

2
Espirals amb tomàquet
Croquetes de mill
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita

DIMECRES

3
Arròs integral amb verdures
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIJOUS

4
Crema de porro
Coca de recapte amb verdures i soja
texturitzada
Guarnició de patates xips
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

5
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

8
Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam,
blat de moro i oliva verda)
- Puré de verdures -
Tofu al curri
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

9
Cigrons amb oli
Croquetes de mill
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

10
Arròs integral amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

11
Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

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

15
Col i patata
Falafel de cigrons i verdures
Albergínia al forn
Fruita

16
Coliflor a l'allet
Truita farcida de verdures
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17
Amanida completa amb enciam, pastanaga,
remolatxa, olives i pipes de gira-sol
- Puré de verdures -
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita

18
Arròs saltejat amb xampinyons
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

19
Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Truita a la francesa amb fines herbes
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

22
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

23
ÒPAT DE SAINT JORDI



Sopa de lletres (brou vegetal)
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24
Llenties amb picada d'all i julivert
Tofu a l'allada amb verdures
Amanida de tomàquet i germinats d'alfals
Fruita

25
Bròquil amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26
Amanida completa amb pastanaga, enciam,
remolatxa, brots de soja i olives
- Puré de verdures -
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita

29
Llenties amb sofregit
Tofu amb verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30
Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

****Les elaboracions dels plats
amb Peix blanc**i blau** poden
sotmetre's a canvis segons
l'oferta de peix de mercat.**

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

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

