

## 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.**

**6**  
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de tofu amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

**7**  
Verdura tricolor amb maïonea  
Salsitxes vegetals  
Ceba confitada  
Fruita

**8**  
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Formatge edam arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**9**  
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera  
**Purè de verdures**  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

**10**  
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**13**  
Llenties amb verduretes i curri  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

**14**  
Mongeta tendra amb patata  
Pizza casolana amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**15**  
Arròs integral amb tomàquet  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

**16**  
Tallarines al pesto  
Tofu amb verdures  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

**17**  
Festa

**20**  
Festa

**21**  
Espirals amb salsa de tomàquet  
Ous durs gratinats amb salsa de verdures  
Guarnició de pastanaga i olives  
Fruita

**22**  
Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

**23**  
Crema de mongeta blanca i porros  
Daus de tofu a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

**24**  
Espinacs amb patata  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

**27**  
Coliflor amb patata  
Salsitxes vegetals  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

**28**  
Amanida completa amb enciam, pastanaga, remolatxa, olives i pipes de gira-sol  
**Purè de verdures**  
Arròs amb bolonyesa de soja ECO  
Fruita

**29**  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**30**  
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes  
Tofu al curri  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**31**  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Patates xips  
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

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

## DADES DE CONTACTE

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

