

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.**

29

30

1

2

3

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)
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

Bledes saltejades
Pastís de patata amb soja ECO
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

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

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

16 Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

17 Festa

27 Coliflor amb patata
Peix blanc** a la planxa/forn
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

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
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
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

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

