

DILLUNS

27

DIMARTS

28

DIMECRES

29

DIJOUS

30

DIVENDRES

1

4
Espaguetis ecològics amb salsa de tomàquet
Palomet a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Amanida completa amb formatge fresc i panses
Llenties guisades amb arròs
Fruita

6
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

7
Col amb patata saltejada
Porc amb salsa de poma
Fruita

8
Cigrons a la provençal
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

11
Arròs integral a la milanesa
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

12
Festa

13
Macarrons ECO amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

14
Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15
Patates gratinades
Fogonero amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro
Mongetes blanques a l'estil anglès
Fruita

20
Arròs integral amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

21
Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Bledes amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

25
Amanida completa amb taronja, olives i pipes de gira-sol
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
Fruita

26
Mongeta tendra amb patata
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27
Arròs amb xampinyons
Trita de pernil / Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Cigrons a la jardinera
Peix blanc fresc a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

29
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic de xocolata

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

