

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
 Truita a la paisana
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural sense sucre

3

Llenties amb moniato
 Pit de pollastre amb salsa de
 formatge
 Fruita

4

Macarrons ecològics amb verdures
 Estofat de soja
 Fruita

5

Bròquil amb patata
 Salsitxes de porc al forn
 Amanida d'enciam i germinats
 Fruita

8

Llenties estofades amb hortalisses
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

9

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

10

Coliflor amb patata
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita

11

Amanida completa amb pastanaga,
 remolatxa i pera
 Pastís de patata vegetal
 Fruita

12

Espirals ecològics a la italiana
 Rap amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 logurt natural sense sucre

15

Espinacs amb patata
 Pollastre a l'allada
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

16

Rissoto de xampinyons
 Lluç a la romana
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

17

Cigrons saltejats amb all i pebre
 vermell
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

18

Puré de verdures
 Macarrons integrals a la bolonyesa de
 llenties
 Formatge ratllat
 Fruita

19

Hamburguesa completa
 Patates fregides casolanes
 Guarnició de quètxup
 Crema de xocolata

22

Arròs integral amb tomàquet
 Calamars guisats amb patates i
 pèsols
 Fruita

23

Mongeta tendra amb patata
 Aletes de pollastre
 Amanida d'enciam i col llombarda
 Fruita

24

Tomàquet amb carbassó gratinats al
 forn
 Llenties estofades amb hortalisses
 Fruita

25

Tallarines ECO al pesto
 Peix blanc fresc a la llauna
 Amanida d'enciam i germinats
 logurt natural sense sucre

26

Mongetes pintes estofades amb
 hortalisses
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa de
 tomàquet
 Palometa a la planxa
 Xampinyons saltejats
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

30

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

1

2

3

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)



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplaiescola@fundesplai.org

