

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

31

1  
Coliflor amb patata  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

2  
Tomàquet amb carbassó gratinats al forn  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

3  
Tallarines ECO al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

4  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

7

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

8  
Mongeta tendra amb patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

9  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

10  
Bledes amb patata  
Porc amb salsa de poma  
Fruita

11  
Purè de mongetes blanques amb romaní  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

14

Arròs integral a la milanesa  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

15  
Panatxé de verdures  
Burrito de fèsols  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16  
Patates gratinades  
Pollastre rostit  
Fruita

17  
Cigrons estofats amb carbassa  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

18  
Sopa de brou amb pistons  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i brots de soja  
Fruita

21

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

22  
Escudella barrejada  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

23  
Arròs integral amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

24  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc  
Patates fregides casolanes  
Fruita

25  
Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

28

Festa

1

2

3

4

## 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  
esplai.escola@fundesplai.org

