

DILLUNS

3

Arròs integral amb verdures
Lluç al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10

Macarrons integrals amb verdures
Truïta de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja
(amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)
Patates xips
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

Cigrons estofats amb espinacs
Truïta a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb
bolonyesa de soja
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

13

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

20

Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

Cigrons estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou vegetal
Fricandó de vedella
logurt natural ECO sense sucre

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

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
esplaiescola@fundesplai.org

