

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

5

Arròs integral amb tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural sense sucre



6

Llenties saltades amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita



7

Bledes amb patata  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita



8

Amanida italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita



9

Crema de carbassó  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques  
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita



13

Verdura tricolor amb maionesa  
Hamburguesa de vedella  
Ceba confitada  
Fruita



14

Arròs tres colors  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



15

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
llenties i formatge ratllat  
Fruita



16

Cigrons saltats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

19

Llenties amb verduretes i curri  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



20

Crema de porro  
Cuscús amb verdures i cigrons  
Fruita



21

Arròs integral amb tomàquet  
Remenat d'ou amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita



22

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



23

Mongeta tendra amb patata  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

FESTA



27

Espaguetis integrals a la carbonara  
(sense bacó)  
Salmó a la planxa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre



28

Amanida d'arròs  
(amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita



29

Espinacs amb patata  
Porc amb salsa de poma  
Fruita



30

Crema de mongeta blanca i porros  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## 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

