

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

6
Festa

7
Arròs amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural ECO sense sucre

1
Espirals al *funghi*
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

2
Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita del temps

12
Mongeta tendra saltada
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Iogurt natural ECO sense sucre

13
Crema de pastanaga
Ous durs gratinats amb salsa beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

14
Col i patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

15
Arròs saltat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20 – ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Refresc sense gas

21 – PICA-PICA DEL FI DE TRIMESTRE
Pica-pica
Pizza casolana de pernil
Fruita del temps

22
Festa

23
Festa

26
Festa

27
Festa

28
Festa

29
Festa

30
Festa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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

