

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Festa

2

Arròs integral amb tomàquet
Truita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

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

4

Purè de carbassa
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

7

Escudella barrejada amb brou vegetal
Carn magra de porc a la planxa
Samfaina
Fruita

8

Patates guisades amb hortalisses
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

Risotto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

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

11

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

14

Crema suau de llenties amb carbassa
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

15

Mongeta tendra saltada
Cuscús amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet
Truita de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

**18 – ÀPAT DEL DIA DELS DRETS
DELS INFANTS**

Hamburguesa completa
Patates fregides casolanes
Crema de xocolata

21

Espaguetis integrals a la napolitana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

22

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

23

Crema de porro
Llenties guisades amb arròs
Fruita

24

Espinacs amb patata
Canelons de bacallà gratinats
Fruita

25

Mongetes blanques saltades amb all i
julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28

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

29

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito amb picada de soja ECO
texturitzada
Patates xips
Fruita

30

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

