

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

6

Festa

9

Arròs integral amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
Iogurt natural sense sucre

10

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma  
Fruita

11

Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

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

13

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

16

Escudella barrejada  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita

17

Patates guisades amb hortalisses  
Daus de pollastre agredolços  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

18

Rissoto de xampinyons  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

Purè de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

20

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

23

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

24

Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

25

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

26

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

27

Crema de bròquil  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

30

Tallarines amb salsa de soja i verdures (Xina)  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

31

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

1

2

3

## 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

