

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

30

6  
Arròs integral amb tomàquet  
Gallineta al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural sense sucre

13  
Macarrons integrals amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20  
Festa

27  
Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

31

7  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita

14  
Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

21  
Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

28  
Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

15  
Arros amb verdures i formatge  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22  
Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

2

Espinacs amb patata  
Canelons de carn gratinats  
Fruita

9  
Espirals al funghi  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

16  
**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc  
Patates fregides casolanes  
Fruita

23  
Arròs amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

3

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

10  
Coliflor amb patata  
Rap amb sofregit de tomàquet  
Fruita

17  
**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Puré de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

24  
Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

3

## 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

