

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i
verdurettes
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

7

Col amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

21

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

28

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

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn amb xips de remolatxa
Batut de fruites i llet

15

Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Ous durs amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdurettes
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

16

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa
vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

23

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

30

Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

3

Macarrons amb verdurettes
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal (soja ECO)
Fruita del temps

17

FESTA

24

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

31

Crema de porros
Pizza casolana amb pernil dolç
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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

