

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Ous durs farcits amb cavalla i maionesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

3
Purè de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

4
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

5
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
logurt natural ECO sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

12
Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal de soja ECO
Fruita del temps

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Maires arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

18
Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

22
Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous-cous amb cigrons
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil i xampinyons
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

31
Amanida d'arròs vegetal
Gall dindi al curri
Carbassó arrebossat
Fruita del temps

1

2

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

