

DILLUNS

3

Llenties estofades amb hortalisses
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
 Enciam i tomàquet

10

Mongeta tendra amb patata
 Truita amb farina de cigró (sense ou)
 Enciam i pipes
 Fruita del temps
 Pa

17

Arròs integral amb tomàquet
 Truita de patates i carbassó
 Enciam i poma
 Fruita del temps
 Pa

24

Gratinat de coliflor i patata sense
 margarina
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
 Panís de blat de moro
 Fruita del temps
 Pa

DIMARTS

4

Arròs integral amb verdures i pèsols
 Truita de patates
 Enciam i olives
 Fruita del temps
 Pa

11

Cigrons saltejats amb all i pebre
 vermell
 Truita d'espinacs i patata
 Enciam i olives
 Fruita del temps
 Pa

18

Crema de carbassó (sense llet)
 Pizza casolana amb bolonyesa de
 soja texturitzada con emmental
 Enciam i col llombarda
 Fruita del temps
 Pa

25

Cigrons estofats amb espinacs
 Truita francesa
 Enciam i ravenets
 Fruita del temps
 Pa

DIMECRES

5

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
 Coca de verdures amb tofu fumat i
 formatge ratllat
 logurt natural ECO sense sucre
 Pa

12

Espaguetis integrals amb salsa de
 remolatxa
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
 logurt natural ECO sense sucre
 Enciam i pastanaga
 Pa

19

Cassoleta de cigrons amb curri (amb
 ceba, pastanaga, carbassa)
 Truita francesa
 logurt natural ECO sense sucre
 Enciam i tomàquet
 Pa

26

Bledes amb patata
 Llenties guisades amb arròs
 logurt natural ECO sense sucre
 Pa

DIJOUS

6

Fideuada de verdures amb una mica
 d'allioli
 Truita francesa
 Ceba confitada
 Fruita del temps
 Pa

13

Purè de verdures
 Arròs integral amb bolonyesa de
 llenties
 Fruita del temps
 Pa

20

Macarrons integrals al pesto
 Hamburguesa de tofu i xampinyons
 Enciam i germinats d'alfals
 Fruita del temps
 Pa

27

Espaguetis integrals amb salsa de
 carbassa
 Truita francesa
 Enciam i pipes
 Fruita del temps
 Pa

DIVENDRES

7

Crema de pastanaga
 Espirals amb bolonyesa vegetal de
 soja texturitzada
 Fruita del temps
 Pa

14

Mongetes blanques estofades amb
 hortalisses
 Truita francesa
 Fruita del temps
 Pa

21

Bròquil amb patata
 Llenties estofades amb hortalisses
 Fruita del temps
 Pa

28

Crema de pèsols i patata
 Daus de tofu amb salsa de poma
 Guarnició d'arròs integral
 Fruita del temps
 Pa

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
 logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,
 entre d'altres
 Peix blau: Sardina, Salmó,
 Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més



Oli d'oliva
 Sal iodada
 Carns blanques d'origen català
 Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplaiescola@fundesplai.org

