

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Llenties estofades amb hortalisses
 Aletes de pollastre
 Enciam i tomàquet
 Fruita del temps
 Pa

4

Arròs integral amb verdures i pèsols
 Truita de patates
 Enciam i olives

5

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
 Coca vegana de verdures amb tofu
 fumat i formatge vegà
 logurt natural sense lactosa
 Pa

6

Fideuada de verdures
 Rap amb salsa verda
 Ceba confitada
 Fruita del temps
 Pa

7

Crema de pastanaga
 Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
 Fruita del temps
 Pa

10

Mongeta tendra amb patata
 Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
 Enciam i pipes
 Fruita del temps
 Pa

11

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

12

Espaguetis integrals amb salsa de
 remolatxa
 Daus d'au adobats
 logurt natural sense lactosa
 Enciam i pastanaga
 Pa

13

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

14

Mongetes blanques estofades amb
 hortalisses
 Vedella a la jardinera
 Fruita del temps
 Pa

17

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

18

Crema de carbassó (sense llet)
 Calamars a la planxa amb julivert
 Enciam i col llombarda
 Fruita del temps
 Pa

19

Cassoleta de cigrons amb curri (amb
 ceba, pastanaga, carbassa)
 Pollastre rostit
 logurt natural sense lactosa
 Enciam i tomàquet
 Pa

20

Macarrons integrals al pesto
 (formatge sense lactosa)
 Peix fresc de mercat
 Enciam i germinat d'alfals
 Fruita del temps
 Pa

21

Bròquil amb patata
 Llenties estofades amb hortalisses
 Fruita del temps
 Pa

24

Gratinat de coliflor i patata amb llet i
 formatge vegetals
 Salmó a la planxa/forn
 Panís de blat de moro
 Fruita del temps
 Pa

25

Cigròns estofats amb espínacs
 Daus de gall dindi a la provençal
 Enciam i ravenets
 Fruita del temps
 Pa

26

Bledes amb patata
 Llenties guisades amb arròs
 logurt natural sense lactosa
 Pa

27

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

28

Crema de pèsols i patata
 Daus de porc 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



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

