

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
Fruita del temps
Pa

5
Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Coca de verdures amb tofu fumat i formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre
Pa

6
Fideuada de verdures amb una mica d'allioli
Truita francesa
Ceba confitada
Fruita del temps
Pa

7
Crema de pastanaga
Espirals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Fruita del temps
Pa

10
Mongeta tendra amb patata
Truita amb farina de cigró (sense ou)
Enciam i pipes
Fruita del temps
Pa

11
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs i patata
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa

12
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
logurt natural ECO sense sucre
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)
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada con emmental
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa

19
Cassoleta de cigrons amb curri (amb ceba, pastanaga, carbassa)
Pollastre rostit
logurt natural ECO sense sucre
Enciam i tomàquet
Pa

20
Macarrons integrals al pesto
Hamburguesa de tofu i xampinyons
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 sense margarina
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa

25
Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa

26
Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
logurt natural ECO sense sucre
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, Mairé, 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

