

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

1

Crema de pastanaga  
Espirals amb bolonyesa de lleties  
Formatge ratllat  
Enciam i blat de moro  
Fruita, pa

2

Arròs integral amb xampinyons  
Pollastre al forn amb taronja  
Enciam i olives  
Fruita, pa

3

Mongetes blanques estofades amb  
hortalisses  
Truita francesa  
logurt natural ECO sense sucre  
Pa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Lluç al forn a la llimona  
Enciam amanit  
Fruita, pa

5

Festa

8

Festa

9

Escudella barrejada (brou vegetal)  
Truita de patates  
Enciam i blat de moro  
Fruita, pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)  
Burrito amb tiretes de pollastre 30P  
logurt natural ECO sense sucre  
Pa

11

Arròs integral pilaff  
Gall dindi al curri  
Enciam i olives  
Fruita, pa

12

Cigrons saltejats amb all i pebre  
vermell  
Fricandó de vedella amb bolets  
Enciam i tomàquet  
Fruita, pa

15

Bledes amb patata  
Peix blanc\*\* Bacallà a la planxa/forn  
Enciam i remolatxa  
Fruita, pa

16

Paella de verdures  
Truita d'espínacs i patata  
Enciam amanit  
Fruita, pa

17

Cigrons saltejats amb sofregit  
Peix fresc de mercat  
Enciam i tomàquet  
Fruita, pa

18

Purè de verdures  
Pizza de pollastre  
Enciam i blat de moro  
Fruita, pa

19

Sopa de Nadal (sense pilota)  
Pollastre al forn  
Neules Sant Tirs i torró TRAPA  
Pa

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

### 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

