

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Crema de pastanaga
Espirals integrals amb bolonyesa
vegetal de soja texturitzada
Formatge ratllat
Enciam i blat de moro
Fruita, pa

2

Arròs integral amb xampinyons
Tofu al forn amb salsa de 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
Hamburguesa de cigrons
Enciam i pipes
Fruita, pa

5

Festa

8

Festa

9

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

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada de soja
texturitzada
logurt natural ECO sense sucre
Pa

11

Arròs integral pilaff
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita, pa

12

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

15

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Enciam i remolatxa
Fruita, pa

16

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

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Enciam i tomàquet
Fruita, pa

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de
soja texturitzada con emmental
Enciam i blat de moro
Fruita, pa

19

Sopa de Nadal amb brou vegetal
Seitan al forn amb prunes i panses
Neules i torrons
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, 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

