

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

8

Festa

15

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

22

Festa

29

Festa

2

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

9

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

16

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

23

Festa

30

Festa

3

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

10

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

17

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

24

Festa

31

Festa

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Hamburguesa de cigrons
Enciam i pipes
Fruita, pa

11

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

18

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

25

Festa

1

5

Festa

12

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

19

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Pa

26

Festa

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

