

DILLUNS

El dia que toqui poma en forma de compota, al forn o ratllada

6
Panatxé de verdures amb patata (mongeta tendra, pastanaga, carbassó i patata)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

13
Patates estofades amb hortalisses (amb tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

20
FESTA

27
Bròquil amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIMARTS

7
Llenties estofades amb hortalisses i arròs (amb tomàquet, pastanaga, ceba, llorer i arròs)
Amanida de formatge fresc, tomàquet i olives
Fruita*

14
Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (amb patata, tomàquet, pastanaga, ceba, llorer)
Amanida de formatge fresc, tomàquet i olives
Fruita*

21
FESTA

28
Cigrons estofats amb patata i hortalisses (amb patata, tomàquet, pastanaga, ceba, llorer)
Amanida de formatge fresc, tomàquet i olives
Fruita*

DIMECRES

1
FESTA

8
Sopa de brou d'au amb fideus
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

15
Crema de pastanaga
Lluç fresc al forn amb patata panadera
Fruita*

22
Espirals amb salsa de tomàquet
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

29
Crema de pastanaga
Gall dindi estofat amb ceba i poma
Fruita*

DIJOUS

2
Crema de porro
Bacallà al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i porro)
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

9
Arròs amb verdures (sofregit de tomàquet, carbassó, pastanaga i mongeta tendra)
Gallineta al forn amb salsa de tomàquet
logurt natural ECO sense sucre

16
Arròs a la cassola amb pollastre (amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga, pit de pollastre, pèsols i all)
Guarnició de tomàquet amanit
Fruita*

23
Arròs a l'hortelana (sofregit de tomàquet, bròquil, porro i pastanaga)
Rap al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

30
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i porro)
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

DIVENDRES

3
Espaguetis a la bolonyesa vegetal de llenties
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10
Puré de verdures (amb patata, carbassó, mongeta tendra, pastanaga, ceba)
Mandonguilles de vedella a la jardineria (amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga, patata, pèsols i all)
Fruita*

17
Macarrons a la bolonyesa vegetal de llenties
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

24
Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

31
Espaguetis a la bolonyesa vegetal de llenties
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)



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
esplai.escola@fundesplai.org



TIPUS : BASAL

	ESMORZAR	MIG MATÍ	BERENAR
DILLUNS	logurt natural ECO sense sucre amb bastonets de pa	Tastet de fruites	Llet amb cereals
DIMARTS	Pa amb oli i formatge	Tastet de fruites	Pa amb oli i got de llet
DIMECRES	Llet amb cereals	Tastet de fruites	Pa amb oli i formatge
DIJOUS	Pa amb oli i got de llet	Tastet de fruites	Fruita del temps
DIVENDRES	logurt natural ECO sense sucre i cereals	Tastet de fruites	Pa amb oli i gall dindi

