

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

3  
FESTA

4  
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita\*

5  
Crema de verdures sense patata (mongeta tendra, pastanaga, carbassó i coliflor)  
Estofat de gall dindi amb patata  
Fruita\*

6  
Arròs caldós amb lluç i verdures (arròs blanc, lluç, sofregit de tomàquet, daus de pastanaga i brou vegetal)  
Tomàquet amanit  
logurt natural ECO sense sucre

7  
Crema de carbassa  
Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (amb patata, tomàquet, pastanaga, ceba, llorer)  
Fruita\*

10  
Sopa de brou vegetal amb quinoa  
Trita de gall dindi  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita\*

11  
Arròs amb verdures (sofregit de tomàquet, carbassó, pastanaga i mongeta tendra)  
Mandonguilles de vedella a la jardineria (amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga, patata i pèsols)  
Fruita\*

12  
Bròquil amb patata  
Contraçuixa de pollastre  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

13  
Espirals integrals amb salsa de pastanaga  
Bacallà al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i porro)  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

14  
Llenties estofades amb arròs i hortalisses (amb tomàquet, pastanaga, ceba, llorer i arròs)  
Tall de formatge fresc  
Fruita\*

17  
Patates estofades amb hortalisses (amb tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita\*

18  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de llenties  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita\*

19  
Verdura tricolor amb patata (amb patata, mongeta tendra i pastanaga)  
Gall dindi estofat amb ceba i poma  
Fruita\*

20  
Arròs a l'hortelana  
sofregit de tomàquet, bròquil, porro i pastanaga)  
Rap al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
logurt natural ECO sense sucre

21  
Crema de porro i patata  
Cigrons estofats amb patata i hortalisses (amb patata, tomàquet, pastanaga, ceba, llorer)  
Fruita\*

24  
Crema de sèmola amb verdures  
Trita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita\*

25  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Fricandó de vedella amb xampinyons (vedella, xampinyons, tomàquet triturat, ceba, farina de blat de moro)  
Fruita\*

26  
Coliflor amb patata  
Contraçuixa de pollastre  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

27  
Espirals amb salsa de verdures (amb xampinyons, carbassó, pastanaga i ceba)  
Gallineta al forn amb salsa de tomàquet  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

28  
Llenties estofades amb arròs i hortalisses (amb tomàquet, pastanaga, ceba, llorer i arròs)  
Tall de formatge fresc  
Fruita\*

31  
Mongeta tendra amb patata  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita\*

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

## 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	Pa amb oli i plàtan	Tastet de fruites	Llet amb cereals
DIMARTS	Pa amb oli i gall dindi	Tastet de fruites	logurt natural ECO sense sucre i bastonets de pa
DIMECRES	Llet amb cereals	Tastet de fruites	Pa amb tomàquet i formatge
DIJOUS	Pa amb oli i got de llet	Tastet de fruites	Bastonets de pa i plàtan
DIVENDRES	Llet amb cereals	Tastet de fruites	logurt natural ECO sense sucre i pa amb tomàquet

