

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

1
FESTA

2
FESTA

5

Mongeta tendra amb patata
Truita francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

6

Macarrons amb bolonyesa vegetal de lleties
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

7

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

8

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

9

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

12

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

13

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

14

Bròquil amb patata
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

15

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

16

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

19

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

20

Espaguetis amb bolonyesa vegetal de lleties
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

21

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

22

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

23

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

26

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

27

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

28

Coliflor amb patata
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

29

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

30

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

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
esplaiescola@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

