

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VOCANCES DE PRIMAVERA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja

3
Cigrons estofats
amb patata i hortalisses
(amb patata, tomàquet, pastanaga, ceba, llorer)
Amanida de tomàquet i olives
(sense formatge)
Fruita*

4
Crema de porro
Trita de verdures
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

5
Espaguetis a la bolonyesa vegetal de
lenties
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita*

8
Panatxé de verdures amb patata
(mongeta tendra, pastanaga, carbassó i patata)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

9
Llenties estofades amb hortalisses i arròs
(amb tomàquet, pastanaga, ceba, llorer i arròs)
Amanida de tomàquet i olives
(sense formatge)
Fruita*

10
Sopa de brou vegetal amb fideus
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

11
Arròs amb verduretes
(sofregit de tomàquet, carbassó, pastanaga i
mongeta tendra)
Seitan al forn amb salsa de tomàquet
logurt de soja

12
Purè de verdures
(amb patata, carbassó, mongeta tendra,
pastanaga, ceba)
Hamburguesa casolana de cigrons
Xampinyons saltejats
Fruita*

15
Patates estofades amb hortalisses
(amb tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

16
Mongetes blanques estofades
amb patata i hortalisses
(amb patata, tomàquet, pastanaga, ceba, llorer)
Amanida de tomàquet i olives
(sense formatge)
Fruita*

17
Crema de pastanaga
Trita de patates
Amanida d'enciam
Fruita*

18
Arròs caldós amb tofu i verduretes
(arròs blanc, tofu, sofregit de tomàquet, daus de
pastanaga i brou vegetal)
Tomàquet amanit
Fruita*

19
Macarrons a la bolonyesa vegetal de
lenties
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja

22
Mongeta tendra amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

23
Llenties estofades amb hortalisses i arròs
(amb tomàquet, pastanaga, ceba, llorer i arròs)
Amanida de tomàquet i olives
(sense formatge)
Fruita*

24
Espirals integrals amb verduretes
(xampinyons, carbassó, pastanaga i ceba)
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

25
Arròs a l'hortelana
(sofregit de tomàquet, bròquil, porro i
pastanaga)
Seitan rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt de soja

26
Crema de carbassó
Hamburguesa casolana de cigrons
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

29
Bròquil amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

30
Cigrons estofats
amb patata i hortalisses
(amb patata, tomàquet, pastanaga, ceba, llorer)
Amanida de tomàquet i olives
(sense formatge)
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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



TIPUS : OVOLACTOVEGETARIÀ

	ESMORZAR	MIG MATÍ	BERENAR
DILLUNS	logurt de soja amb bastonets de pa	Tastet de fruites	Beguda de soja amb cereals
DIMARTS	Pa amb oli i paté vegetal	Tastet de fruites	Pa amb oli i got de beguda de soja
DIMECRES	Beguda de soja amb cereals	Tastet de fruites	Pa amb oli i paté vegetal
DIJOUS	Pa amb oli i got de beguda de soja	Tastet de fruites	Fruita del temps
DIVENDRES	logurt de soja i cereals	Tastet de fruites	Pa amb oli i paté vegetal

