

## 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 sense lactosa#**

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

4  
Crema de porro  
Bacallà al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i porro)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

5  
Espaguetis a la **bolonyesa vegetal de llenties\***  
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 **formatge fresc#**, tomàquet i olives  
Fruita\*

10  
Sopa de brou d'au amb fideus  
Contraçuixa de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita\*

11  
Arròs amb verdures (sofregit de tomàquet, carbassó, pastanaga i mongeta tendra)  
Gallineta al forn amb salsa de tomàquet  
**logurt sense lactosa#**

12  
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\*

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 **formatge fresc#**, tomàquet i olives  
Fruita\*

17  
Crema de pastanaga  
Lluç fresc al forn amb patata panadera  
Fruita\*

18  
Arròs a la cassola amb pollastre (amb sofregit de tomàquet, ceba, pastanaga, pit de pollastre, pèsols i all)  
Guarnició de tomàquet amanit  
Fruita\*

19  
Macarrons a la **bolonyesa vegetal de llenties\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt sense lactosa#**

22  
Mongeta tendra amb patata  
Trita de **gall dindi#**  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita\*

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

24  
Espirals integrals amb verdures (xampinyons, carbassó, pastanaga i ceba)  
Contraçuixa de pollastre  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita\*

25  
Arròs a l'hortelana (sofregit de tomàquet, bròquil, porro i pastanaga)  
Rap al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
**logurt sense lactosa#**

26  
Crema de carbassó  
**Hamburguesa\*** de vedella  
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 **formatge fresc#**, tomàquet i olives  
Fruita\*

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

**logurt La Fageda sense lactosa ni sucre.**  
**\*Plat o producte sense lactosa, ni traces.**  
**# Producte especial sense lactosa**

## 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 : SENSE LACTOSA

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

