

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

\*Plat o producte sense ou ni traces  
#Producte especial sense ou

1  
FESTA

2

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

3

**Espaguetis# a la bolonyesa vegetal de lenties\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

6

Panató de verdures amb patata  
(mongeta tendra, pastanaga, carbassó i patata)  
Rap al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita\*

7

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

8

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

10

Purè 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\*

13

Patates estofades amb hortalisses  
(amb tomàquet, ceba, pastanaga i pèsols)  
Bacallà al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita\*

14

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

15

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

16

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

17

**Macarrons# a la bolonyesa vegetal de lenties\***  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

20

FESTA

21

FESTA

22

**Espirals#** amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
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

24

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

27

Bròquil amb patata  
Gallineta al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

28

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

29

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

30

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

31

Espaguetis a la bolonyesa vegetal de lenties  
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)

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 OU

	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 <b>formatge sense ou</b>	Tastet de fruites	Pa amb oli i got de llet
DIMECRES	Llet amb cereals	Tastet de fruites	Pa amb oli i <b>formatge sense ou</b>
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

