

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VOCANCES DE PRIMAVERA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

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
Gall dindi 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)
Truita 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
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

11
Arròs amb verdures (sofregit de tomàquet, carbassó, pastanaga i mongeta tendra)
Ous durs al forn amb salsa de tomàquet
logurt natural ECO sense sucre

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)
Truita 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
Truita de patates
Amanida d'enciam
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 natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Truita 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)
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita*

25
Arròs a l'hortelana (sofregit de tomàquet, bròquil, porro i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

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

29
Bròquil amb patata
Truita 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

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 PEIX

	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 formatge	Tastet de fruites	Pa amb oli i got de llet
DIMECRES	Llet amb cereals	Tastet de fruites	Pa amb oli i formatge
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

