

DILLUNS

27

DIMARTS

28

DIMECRES

29

DIJOUS

30

DIVENDRES

1

4
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palomet a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

6
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

7
Col amb patata saltejada
Porc amb salsa de poma
Fruita

8
Cigrons a la provençal
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

11
Festa

12
Festa

13
Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

14
Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15
Patates gratinades
Estofat de soja
Fruita

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Puré de verdures
Mongetes blanques a l'estil anglès
Fruita

20
Arròs integral amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

21
Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Bledes amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

25
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
Fruita

26
Arròs amb xampinyons
Trita de pernil / Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27
Sopa de brou vegetal amb verdures i fideus
Burrito de fesols
Fruita

28
Cigrons a la jardinera
Peix blanc fresc a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

29
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic de xocolata

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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
esplaiescola@fundesplai.org



PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

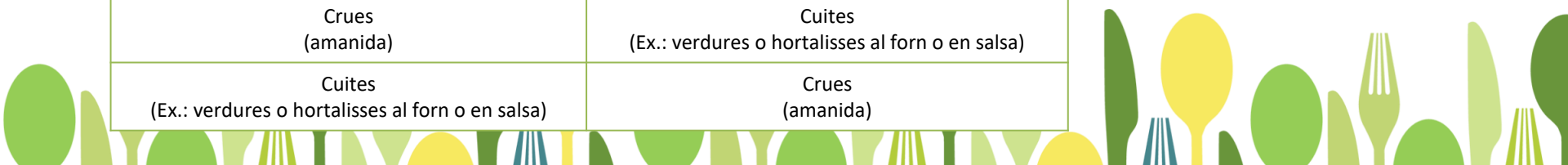
POTS SOPAR...

PRIMERS PLATS*	
Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitán)	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (amanida)

*És recomanable acompanyar-los d'hortalisses.

**Podem substituir-los per cuscús, quinoa, mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...
Optem per fruita fresca o lacticis sense sucre.



DILLUNS

27

***Plat o producte sense mongeta tendra.**

4

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palomet a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Festa

18

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

Crema de porro i patata
Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal***
Fruita

DIMARTS

28

5
Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

12

Festa

19

Purè de verdures (sense mongeta tendra)
Mongetes blanques a l'estil anglès
Fruita

26

Arròs amb **xampinyons***
Trita de pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

29

6
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

13

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures (sense mongeta tendra)
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

27

Sopa de brou vegetal amb **verdures*** i fideus
Burrito de fesols*
Fruita

DIJOUS

30

7
Col amb patata saltejada
Porc amb salsa de poma
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28

Cigrons a la jardinera (sense mongeta tendra)
Peix blanc fresc a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

8

Cigrons a la **provençal***
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

Patates gratinades
Estofat de soja*
Fruita

22

Bledes amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

29

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic de xocolata

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

27

***Plat o producte sense PLV, ni traces.**
#Producte especial sense PLV.

4

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palomet a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Xampinyons saltejats
Fruita

11

Festa

18

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

Crema de porro i patata (sense llet)
Espaguetis integrals amb **bolonyesa vegetal de soja***
Fruita

DIMARTS

28

Ratatouille de carbassa i patata*
Llenties guisades amb arròs
Fruita

12

Festa

19

Purè de verdures
Mongetes blanques a l'estil anglès (**amb bacon***)
Fruita

26

Arròs amb xampinyons
Ous remenats amb **pernil***
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pit de pollastre empanat*
Amanida d'enciam i olives
logurt de soja#

13

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de soja#

20

Arròs integral amb verdures
Calamars a l'andalusa* casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de soja#

27

Sopa de brou vegetal amb verdures i fideus
Burrito de fesols*
Fruita

DIJOUS

30

7
Col amb patata saltejada
Porc amb salsa de poma
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28

Cigrons a la jardinera
Peix blanc fresc a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer
Trita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

8

Cigrons a la provençal
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

Patates saltejades amb picada d'all i julivert
Estofat de soja*
Fruita

22

Bledes amb patata
Macarrons a la **bolonyesa de vedella***
Fruita

29

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

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



DILLUNS

27

***Plat o producte sense fruits secs, ni traces.**

#Producte especial sense fruits secs.

4

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Xampinyons saltejats
Fruita

11

Festa

18

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

Crema de porro i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
Fruita

DIMARTS

28

5

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

12

Festa

19

Purè de verdures
Mongetes blanques a l'estil anglès
Fruita

26

Arròs amb xampinyons
Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

29

6

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pit de pollastre empanat*
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

13

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures
Calamars a l'andalusa* casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

27

Sopa de brou vegetal amb verdures i fideus
Burrito de fesols*
Fruita

DIJOUS

30

7

Col amb patata saltejada
Porc amb salsa de poma
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre rostit
Amanida d'enciam
Fruita

21

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28

Cigrons a la jardinera
Peix blanc fresc a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i lloret
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

8

Cigrons a la provençal
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

Patates gratinades
Estofat de gall dindi
Fruita

22

Bledes amb patata
Canelons de carn gratinats*
Fruita

29

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic#

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

27

DIMARTS

28

DIMECRES

29

DIJOUS

30

DIVENDRES

1

4
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Xampinyons saltejats
Fruita

5
Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

6
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

7
Col amb patata saltejada
Gall dindi amb salsa de poma
Fruita

8
Cigrons a la provençal
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

11
Festa

12
Festa

13
Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

14
Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15
Patates gratinades
Estofat de soja
Fruita

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Puré de verdures
Mongetes blanques a l'estil anglès (amb embotit de gall dindi)
Fruita

20
Arròs integral amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

21
Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Bledes amb patata
Canelons d'espinaacs gratinats
Fruita

25
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
Fruita

26
Arròs amb xampinyons
Ous remenats amb embotit de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27
Sopa de brou vegetal amb verdures i fideus
Burrito de fesols
Fruita

28
Cigrons a la jardinera
Peix blanc fresc a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

29
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic de xocolata

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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



DILLUNS

27

DIMARTS

28

DIMECRES

29

DIJOUS

30

DIVENDRES

1

4
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Xampinyons saltejats
Fruita

5
Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

6
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Seitan empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

7
Col amb patata saltejada
Tofu amb salsa de poma
Fruita

8
Cigrons a la provençal
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

11
Festa

12
Festa

13
Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

14
Cigrons estofats amb carbassa
Tofu rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15
Patates gratinades
Estofat de soja
Fruita

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
Purè de verdures
Mongetes blanques a l'estil anglès (sense bacon)
Fruita

20
Arròs integral amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

21
Escudella barrejada (amb brou vegetal)
Tofu al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22
Bledes amb patata
Canelons d'espinaçs gratinats
Fruita

25
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
Fruita

26
Arròs amb xampinyons
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27
Sopa de brou vegetal amb verdures i fideus
Burrito de fesols
Fruita

28
Cigrons a la jardinera
Peix blanc fresc a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

29
Crema de moniato
Tofu al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic de xocolata

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

#Producte sense peix.

28

29

30

1

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i lloret
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

4

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Trita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Xampinyons saltejats
Fruita

5

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

6

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

7

Col amb patata saltejada
Porc amb salsa de poma
Fruita

8

Cigrons a la provençal
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

11

Festa

12

Festa

13

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

14

Cigrons estofats amb carbassa
Tofu rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Patates gratinades
Estofat de soja
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Mongetes blanques a l'estil anglès
Fruita

20

Arròs integral amb verdures
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

21

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22

Bledes amb patata
Macarrons a la bolonyesa de vedella
Fruita

25

Crema de porro i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal
Fruita

26

Arròs amb xampinyons
Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Sopa de brou vegetal amb verdures i
fideus
Burrito de fesols
Fruita

28

Cigrons a la jardinera
Trita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

29

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic de xocolata

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

#Producte sense peix, ni marisc.

28

29

30

1

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i lloer
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

4

Espaguetis integrals amb salsa de
tomàquet
Trita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Xampinyons saltejats
Fruita

5

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

6

Mongetes blanques saltejades amb
all i julivert
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

7

Col amb patata saltejada
Porc amb salsa de poma
Fruita

8

Cigrons a la provençal
Trita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

11

Festa

12

Festa

13

Macarrons amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

14

Cigrons estofats amb carbassa
Tofu rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Patates gratinades
Estofat de soja
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Purè de verdures
Mongetes blanques a l'estil anglès
Fruita

20

Arròs integral amb verdures
Seitan arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

21

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22

Bledes amb patata
Macarrons a la bolonyesa de vedella
Fruita

25

Crema de porro i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal
Fruita

26

Arròs amb xampinyons
Ous remenats amb pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

27

Sopa de brou vegetal amb verdures i
fideus
Burrito de fesols
Fruita

28

Cigrons a la jardinera
Trita francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

29

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic de xocolata

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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
esplaiescola@fundesplai.org



DILLUNS

27

***Plat o producte sense ou.**
#Plat o producte especial sense ou.

4

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Palomet a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Festa

18

Llenties estofades amb hortalisses
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

Crema de porro i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
Fruita

DIMARTS

28

5

Ratatouille de carbassa i patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

12

Festa

19

Purè de verdures
Mongetes blanques a l'estil anglès
Fruita

26

Arròs amb xampinyons
Pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

29

6

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

13

Macarrons amb salsa de tomàquet
Lluç a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

20

Arròs integral amb verdures
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

27

Sopa de brou vegetal amb verdures i fideus
Burrito de fesols
Fruita

DIJOUS

30

7

Col amb patata saltejada
Porc amb salsa de poma
Fruita

14

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28

Cigrons a la jardinera
Peix blanc fresc a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIVENDRES

1

Mongetes blanques saltejades amb ceba i lloer
Rotllets de primavera#
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

8

Cigrons a la provençal
Lluç a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

Patates gratinades
Estofat de soja
Fruita

22

Bledes amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

29

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic de xocolata

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
esplaiescola@fundesplai.org

