

DILLUNS

1
Festa

8
Mongeta tendra amb patata
Peix blanc**al forn
Guarnició de ceba confitada
Fruita

15
Minestra de verdures
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
ENGLISH DAY
Vegetables cream (Crema de verdures)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake

29
Arròs integral amb verduretes
Peix blanc**amb salsa de poma
Fruita

DIMARTS

2
Arròs tres delícies (amb ou, pèsol i pastanaga, **sense** pernil dolç) amb salsa de soja
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

9
Sopa de brou vegetal amb estrelles
Truita de patata i carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16
JORNADA GASTRONÒMICA DE MADRID
Cocido madrileño (*Guisat de cigrons amb verdures*)
Calamares rebozados
Ensalada madrilenya de San Isidro (*enciam, cavalla, olives verdes i ou dur*)
Canutillos (*Natilla de vainilla con barquillos madrileños, amb neula*)

23
ÒPAT DE SANT JORDI
Sopa de brou vegetal amb lletres
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

30
Cigrons saltejats amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIMECRES

3
Espinacs a la crema
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita

10
Bròquil amb patata
Peix blanc** al forn/Planxa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

17
Crema de porros
Espirals amb bolonyesa de soja
Fruita

24
Bròquil amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida de tomàquet i olives
Fruita

DIJOUS

4
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc**amb salsa de verdures
Fruita

11
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)
Arròs negre amb calamars
Acompanyament salsa allioli
Fruita

18
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

25
Crema de llegums
Peix blanc** a l'allada
Tomàquet al forn
Fruita

DIVENDRES

5
Llenties estofades amb arròs
Truita de formatge
Amanida de tomàquet i orenga
Fruita

12
Pèsols amb patata
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita

19
Crema de llenties
Hamburguesa vegetal
Patates xips
Fruita

26
Macarrons amb verduretes
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org

