

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

29
Verdura tricolor amb maionesa
Croquetes de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Fruita

30
7
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13
Coliflor amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

1
Festa

8
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita

15
Puré de verdures amb crostonets de pa
Macarrons amb bolonyesa de soja eco texturitzada
Formatge ratllat
Fruita

2
Festa

9
Fideuada de peix amb mica d'allioli
Truita de patates
Ceba confitada
Fruita

16
Amanida de pasta italiana (amb tomàquet i formatge)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

3
Festa

10
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

17
Llenties estofades amb hortalisses
Rotllets de primavera amb salsa curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

MENÚ ELABORAT PER LA COMISSIÓ DE NEN@S DEL MENJADOR

20
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal
Guarnició de tomàquet amb orenga
Fruita

21
Cigrons a la provençal
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22
Arròs negre amb calamars
Guarnició de salsa allioli
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

23
Bròquil amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
logurt natural ECO sense sucre

24
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Macarrons amb tomàquet i trossets de cavalla
Fruita

27
Arròs blanc amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa de verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28
Col amb patata
Rotllets de primavera amb salsa agredolça
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita

29
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANDALUCIA
Gaspaxo amb crostons
Mandonguilles vegetals guisades amb fruits secs)
Pa de pessic de xocolata sense Ballarà
®#

31
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

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

