

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

28  
\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

29

30

31

1  
FESTA

4  
FESTA

5  
Llacets a la napolitana  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i brots de soja  
logurt natural ECO sense sucre

6  
Espinacs amb patata  
Salsitxes vegetals  
Ceba confitada  
Fruita

7  
Paella de verdures (amb arròs vaporitzat)  
Tiretes de **peix blanc\*\*** casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Sopa de brou vegetal amb estrelletes  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

11  
Llenties estofades amb hortalisses  
**Peix blanc\*\*** amb salsa verda  
Patates panadera  
Fruita

12  
Macarrons amb bolonyesa de cavalla  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

13  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Hamburguesa vegetal  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

14  
Arròs vaporitzat amb tomàquet  
**Peix blanc\*\*** a la romana  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

15  
Crema de porro i patata  
Crostons  
Truita amb allets saltejats  
Bròquil a la romana (fresc)  
Fruita

18  
Escudella barrejada (brou vegetal)  
**Peix blau\*\*** a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19  
Crema de carbassó  
Crostons  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

20  
**ÒPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Espirals a la carbonara sense carn  
**Peix blanc\*\***arrebossat  
Amanida d'enciam i brots de soja  
Flam

21  
Rissoto de xampinyons  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22  
Bledes amb patata  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25  
Llenties estofades amb hortalisses  
Croquetes de peix  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

26  
Crema de pastanaga  
Arròs amb bacallà  
Fruita

27  
Coliflor amb patata  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

28  
Tallarines al pesto  
**Peix fresc de mercat**  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

29  
Pèsols amb patata  
Truita de formatge  
Patates xip  
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



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.escola@fundesplai.org

