

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.**

6
FESTA

7
FESTA

1
FESTA

2
FESTA

3
FESTA

8
Espaguetis a la italiana
Croquetes de bacallà
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

9
Arròs a la cassola (sense carn)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

10
Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Patates fregides casolanes
Fruita

13
Espinacs amb patata
Hamburguesa vegetal
Tomàquet al forn
Fruita

14
Llacets amb salsa de remolatxa
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i brots de soja
logurt natural ECO sense sucre

15
Paella de verdures (amb arròs vaporitzat)
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

16
Sopa de brou vegetal amb estrelletes
Rotllets de primavera
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17
Cigrons a la provençal
Tiretes de **peix blanc**** casolanes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Llenties estofades amb hortalisses
Peix blanc** amb salsa verda
Patates panadera
Fruita

21
Macarrons amb tomàquet
Truita de formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

23
Arròs vaporitzat amb verdures, pèsols i formatge
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24
JORNADA GASTRONÒMICA DE FRANÇA
Patates gratinades
Bunyols de bacallà
Guarnició de ratatouille de samfaina
Crêpe amb xocolata

27
Espirals a la napolitana
Formatge edam arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Escudella barrejada (brou vegetal)
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

29
Bledes amb patata
Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada
Formatge ratllat
Fruita

30
Rissoto de xampinyons
Peix blanc** amb salsa de poma
Fruita

31
Puré de verdures amb crostons
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
Crema de xocolata

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: Lluc, 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@fundesplai.org

