

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.**

3

Arròs tres delícies **sense** carn (amb ou, pèsol i pastanaga)
 Truita de formatge i carbassó
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

4

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
 Rotllets de primavera
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

5

Amanida de pasta **sense** carn amb maionesa (amb oliva verda, enciam i blat de moro)
 Peix blanc** al forn amb salsa verda
 Patata al caliu
 Fruita

6

Gaspatxo amb crostons de pa
 Bunyols de bacallà
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

JORNADA GASTRONÒMICA DE CANÀRIAS

Papas arrugadas con mojo picón
Rancho canario (sense carn)
 (Guisat a base de cigrons, peix,, papas (patates) i fideus)
Bienmesabe canario
 (Natilla de vainilla amb canyella)

10

Amanida de patates (amb tomàquet, ou, oliva negra, all, julivert)
 Peix blanc** arrebossat
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

11

Llenties estofades amb hortalisses
 Truita de cavalla /Ous durs farcits amb cavalla
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de porros amb crostons de pa
 Arròs amb bolonyesa de soja
 Fruita

13

Fideuada de verdures amb salsa allioi
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

14

Minestra de verdures
 Rotllets de primavera
 Patates xips
 Fruita

17

Arròs blanc amb salsa de tomàquet
 Peix blau** al forn amb salsa teriyaki
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

18

Amanida de llenties (amb tomàquet, cavalla, all i olives verdes)
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i cogombre
 Fruita

19

Bròquil amb patata
 Rotllets de primavera
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
 Peix blanc**al forn amb salsa verda
 Tomàquet al forn
 Fruita

21

ÀPAT FI DE CURS
 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
 Macarrons amb tomàquet i cavalla
 Formatge ratllat
 Gelat

24

VACANCES D'ESTIU

25

VACANCES D'ESTIU

26

VACANCES D'ESTIU

27

VACANCES D'ESTIU

28

VACANCES D'ESTIU

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, Palometà, 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

