

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2

Arròs vaporitzat amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons amb salsa de tomàquet  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16

Arròs amb xampinyons  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Peix blau\*\* a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Arròs vaporitzat amb verdures  
Trita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
Fruita

3

Purè de carbassa i pastanaga  
Hamburguesa vegetal de tofu i  
xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

17

Coliflor amb patata  
Gall dindi empanat / Tiretes de gall  
dindi cruixents  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

31

### ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides casolanes  
Pa de pessic

4

Cigrons estofats amb espinacs  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11

Arros amb verdures i formatge  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis integrals amb bolonyesa de  
soja texturitzada  
Hamburguesa vegetal de tofu i  
xampinyons  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

25

Bròquil amb patata  
Trita de gall dindi  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

5

Espirals al pesto  
Estofat de gall dindi  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12  
FESTA

19

Crema de pastanaga i patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

26

Cigrons estofats amb carbassa  
Salsitxes de porc al forn  
Tomàquet al forn  
Fruita

2

6

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Fruita

13  
FESTA

20

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
logurt natural ECO sense sucre

27

Bledes amb patata  
Daus de gall dindi amb salsa de poma  
logurt natural ECO sense sucre

3

**\*\*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 100% ecològic i 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)



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



# PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

## PRIMERS PLATS\*

Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa

## SEGONS PLATS

Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitán)	Carn, peix, marisc o ou

## GUARNICIONS

Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (amanida)

\*És recomanable acompanyar-los d'hortalisses.

\*\*Podem substituir-los per cuscús, quinoa, mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...  
Optem per fruita fresca o lacticis sense sucre.

