

DILLUNS

2

Arròs vaporitzat (180g) amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre (0,5r)
Pa (30g)

9

Macarrons (135g) amb salsa de tomàquet casolana
Truita de patates (30g)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
Pa (20g)

16

Arròs vaporitzat (180g) amb xampinyons
Truita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
Pa (20g)

23

Arròs vaporitzat (135g) amb tomàquet casolà
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
Pa (40g)
30

30

Arròs vaporitzat (135g) amb verdures
Truita amb una mica de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita (1r)
Pa (20g)

DIMARTS

3

Purè de carbassa i pastanaga (patata 150g)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
(1unitat de 70g= 1,22r)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
Pa (20g)

TOTAL 6,22 RACIONS H.C

10

Cigrons (200g) estofats amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita (1r)
Pa (20g)

17

Coliflor amb patata (150g)
Gall dindi empanat / Tiretes de gall dindi cruixents (1,5r)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
Pa (20g)

24

Llenties (200g) estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
Pa (20g)
31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato (50g + patata 100g)
Pollastre al forn amb poma (50g=0,5r)
Patates fregides casolanes (30g)
logurt natural sense sucre (0,5r)
Pa (20g)

DIMECRES

4

Cigrons (200g) estofats amb espinacs
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita (1r)
Pa (20g)

11

Arròs vaporitzat (135g) amb verdures i una mica de formatge
Peix blanc** a l'andalusa casolans (1,5r)
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre (0,5r)
Pa (20g)

18

Espaguetis integrals (135g) amb bolonyesa de soja texturitzada (50g)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
(1unitat de 70g= 1,22r)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

TOTAL 6,22 RACIONS H.C

25

Bròquil amb patata (200g)
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
Pa (20g)
1

DIJOUS

5

Espirals (180g) al pesto (amb una mica de formatge)
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
Pa (20g)

12
FESTA

19

Crema de pastanaga (patata 200g)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
Pa (20g)

26

Cigrons (200g) estofats amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita (1r)
Pa (20g)
2

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata (200g)
Peix blanc** a la marinera (sofregit casolà)
Fruita (1r)
Pa (20g)

13
FESTA

20

Llenties (200g) amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i un tal petit de formatge fresc
logurt natural sense sucre (0,5r)
Pa (30g)

27

Bledes amb patata (150g)
Daus de gall dindi amb salsa de poma (50g)
logurt natural sense sucre (0,5r)
Pa (40g)
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



- El contingut total de carbohidrats de l'àpat és de **6** racions, distribuint-se de la forma següent:
3 racions de carbohidrats en forma de farinacis (1r plat)
+ **1** ració de carbohidrats en forma de farinacis (guarnició)
0,5 o 1 ració de carbohidrats en forma de pa (20g de pa blanc o 20g de pa integral/ració)
1 o 1,5 ració de carbohidrats en forma de postres com fruites* o **0,5** racions en forma de iogurt natural sense sucre i **1,5** racions en forma de iogurt de fruites
- Es recomana preparar, de forma OCTUBREal, els plats amb les racions en producte cru. En cas contrari, consultar el document de racions.
- En el cas que el nen/a no mengi la quantitat de carbohidrats establerta als plats, és convenient que es complementi amb pa.
- Si el grau de maduració de les fruites, és molt alt, i per tant, el seu contingut en sucres també, és convenient reduir la ració de fruita, o rebaixar la quantitat de pa.

1 RACIÓ	Cru	Cuit
Arròs	15 g	45 g
Pasta	15 g	45 g
Patata	50 g	50 g
Llegum	20 g	50 g
Patates xip	15-20 g	

****FRUITA DEL TEMPS**

- **1** ració d'HC:
 - Plàtan= **50g** (una unitat fa 100g)
 - Mandarina= **100g** (equival a una unitat)
 - Taronja=**100g** (una unitat fa 200g)
 - Kiwi= **100g** (equival a una unitat)
 - Poma=**100g** (una unitat fa 200g)
 - Préssec= **100g** (una unitat fa 200g)
 - Meló i síndria= **200g** (un tall fa 200g)

