

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1  
FESTA

2

Espaguetis a la italiana  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Tomàquet al forn  
Fruita

3

Llenties guisades amb arròs  
Calamars a la romana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

6

Escudella barrejada (brou vegetal)  
Llom empanat  
amb samfaina  
Fruita

7

Patates guisades amb hortalisses  
Gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

8

Rissoto de xampinyons  
Tiretes de peix blanc\*\* arrebossades  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

9

Espaguetis al pesto  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

13

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

Macarrons amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Peix blanc\*\*al forn/planxa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15

Arròs vaporitzat amb tomàquet  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

16

Sopa de brou vegetal amb pasta  
maravella  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

17

Crema de bròquil  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
logurt natural ECO sense sucre

20

### ÒPOT PEL DRETS DELS INFANTS

Macarrons amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Hamburguesa de vedella al forn/planxa  
Patates xips  
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Crema de porro i patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Guarnició d'arròs vaporitzat  
Fruita

23

Espinacs amb patata  
Gall dindi amb poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

Puré de carbassa i pastanaga  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

27

Arròs vaporitzat amb verdures  
Peix blau\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

28

Puré de carbassó  
Croquetes de pollastre  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29

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

30

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

**\*\*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)

a més a més

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

Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (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.

