

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**** Mirar els grams de fruita en el revers**

* Tots els gramatges de pasta, patata, llegum i arròs són comptats en cuit.

1
FESTA

2

Espaguetis (135g) a la italiana (sofregit casolà)

Peix blanc** al forn/planxa
Tomàquet al forn

Fruita (1r)

Pa (20g)

9

Espaguetis (135g) al pesto amb una mica de formatge ratllat

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

Fruita (1r)

Pa (20g)

16

Sopa de brou vegetal amb **pasta maravella (135g)**

Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats

Fruita (1r)

Pa (40g)

23

Espinacs amb **patata (150g)**
Gall dindi amb poma (50g=0,5r)

Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita (1r)

Pa (30g)

30

Espirals (135g) al pesto amb una mica de formatge ratllat

Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita (1r)

Pa (40g)

3

Lentilles (100g) guisades amb **arròs (45g)**

Calamars a l'**andalusa** casolans (1,5r)
Amanida d'enciam i pastanaga

logurt natural sense sucre (0,5r)

Pa (20g)

10

Cigrons (100g) estofats amb hortalisses

Truita de **patates (30g)**
Amanida d'enciam i olives

logurt natural sense sucre (0,5r)

Pa (30g)

17

Crema de bròquil i **patata (100g)**
Gall dindi condimentat amb curri

Guarnició d'**arròs blanc (90g)**

logurt natural sense sucre (0,5r)

Pa (30g)

24

Puré de carbassa i pastanaga amb **patata (200g)**

Truita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita (1r)

Pa (20g)

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

6
Escudella barrejada (brou vegetal: **50g** de **mongeta** + **50g** de **cigrons** + **45g** de **pasta**)
Llom empanat (1,5r)
amb sanfaina (sofregit casolà)

Fruita (1r)

Pa (10g)

13

Mongeta tendra amb **patata (200g)**
Pollastre al forn

Amanida d'enciam i olives

Fruita (1r)

Pa (20g)

20

ÒPAT PEL DRETS DELS INFANTS

Macarrons (90g) amb bolonyesa vegetal de **soja (50g)**

Hamburguesa de vedella al forn/planxa
Patates xips (30g)

Crema de xocolata (1 unitat = 2,7 racions)

**TOTAL= 6,7R HIDRAT CARBONI
SENSE PA ACOMPANYAMENT**

27

Arròs vaporitzat (135g) amb verdures

Peix blau** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita (1r)

Pa (40g)

7

Patates (200g) guisades amb hortalisses
Gall dindi a l'orenga

Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc

Fruita (1r)

Pa (20g)

14

Macarrons (135g) amb bolonyesa vegetal de **soja (50g)**

Peix blanc**al forn/planxa
Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita (1r)

Pa (20g)

21

Cigrons (200g) a la provençal
Pollastre al forn

Amanida d'enciam i olives

Fruita (1r)

Pa (20g)

28

Puré de carbassó (**sense patata**)
Croquetes de pollastre (5 unitats=4,03r)

Amanida d'enciam i olives

Fruita (1r)

Pa (20g)

8
Arròs vaporitzat (90g) de xampinyons
Tiretes de peix blanc** arrebossades (1,5r)
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita (1r)

Pa (20g)

15

Arròs vaporitzat (135g) amb tomàquet casolà

Truita de galldindi

Amanida d'enciam i **poma (50g=0,5r)**

Fruita (1r)

Pa (30g)

22

Crema de porros amb **150g de patata**
Peix blanc** al forn/planxa

Guarnició d'arròs vaporitzat (45g)

Fruita (1r)

Pa (20g)

29

Cigrons (200g) estofats amb espinacs
Truita a la francesa

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol

Fruita (1r)

Pa (20g)

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



- 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 NOVEMBREal, 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)

