

## 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.**

4

Macarrons amb salsa de tomàquet  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata  
Daus de gall dindi l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

18

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

25

VACANCES DE NADAL

5

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

12

Crema de pastanaga  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

19

ÒPAT DE NADAL  
Sopa de galets de Nadal  
Pollastre de Nadal  
Fruita del temps  
Refresc sense gas ni sucres afegits

26

VACANCES DE NADAL

6

Festa

13

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

20

PICA-PICA FI DE TRIMESTRE  
Pica-pica / Tapetes (croquetes de pollastre i olives)  
Llibret de pernil i formatge  
Patates xips  
Neules i torrons

27

VACANCES DE NADAL

7

Festa

14

Arròs vaporitzat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural sense sucre

21

VACANCES DE NADAL

28

VACANCES DE NADAL

1

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
logurt natural sense sucre

8

Festa

15

Llenties amb moniato  
Pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

22

VACANCES DE NADAL

29

VACANCES DE NADAL

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

