

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.**

29

30

31

1

2

5
Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

6
Puré de carbassa i pastanaga
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

7
Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patates
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

8
DIJOUS GRAS
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates xip
Fruita

9
ÀPAT DE CARNESTOLTES
Macarrons amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i olive
Crema de xocolata



12
Festa

13
Macarrons al pesto
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Arròs vaporitzat amb verdures i formatge
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Mongeta tendra amb patata
Estofat de pollastre
logurt natural ECO sense sucre

16
Llenties estofades amb hortalisses
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

19
Gratinat de coliflor i patata
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

21
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

23
Cigrons estofats amb hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

26
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

27
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

28
Bròquil amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Cigrons estofats amb carbassa
Daus de gall dindi a l'orenga
Xampinyons saltejats
logurt natural ECO sense sucre

1

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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@fundesplai.org



PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

PRIMERS PLATS*

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

