

DILLUNS

29

**** Mirar els grams de fruita en el revers**
* Tots els gramatges de pasta, patata, llegum i arròs són comptats en cuít.

5

Arròs vaporitzat (180g) amb tomàquet
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

12

Festa

19

Coliflor i **patata (200g)**
(sense salsa beixamel)
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

26

Arròs vaporitzat (180g) amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

DIMARTS

30

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

6

Purè de carbassa i pastanaga (65g de **patata**)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons (2 unitat = 140 g = 2,7r)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

13

Macarrons (180g) al pesto
Truita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

20

Arròs vaporitzat (180g) amb xampinyons
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

27

Llenties (200g) estofades amb hortalisses
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita (1r)
SENSE PA

DIMECRES

31

Cigrons (150g) estofats amb espinacs
Truita de **patates (30g)**
Amanida d'enciam i **pipes** de gira-sol (poca quantitat)
Fruita (1r)
SENSE PA

14

Arròs vaporitzat (90g) amb verdurettes i una mica de formatge
Peix blanc** a l'andalusa casolans (1,5r)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1,5r)
SENSE PA

21

Espaguëtis integrals (90g) amb bolonyesa de soja texturitzada (43,5g =0,65r)
Hamburguesa vegetal (1 unitat=70g =1,35r)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

28

Bròquil amb **patata (200g)**
Truita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

DIJOUS

1

Espinacs amb **patata (200g)**
Gall dindi al curri
Fruita (1r)
SENSE PA

8

DUOUS GRAS
Mongetes blanques (150g) saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Patates al forn (50g)
Fruita (1r)
SENSE PA

15

Mongeta tendra amb **patata (200g)**
Estofat de pollastre
Fruita (1r)
SENSE PA

22

Crema de pastanaga (100g de **patata**)
Peix fresc de mercat amb **patata al caliu (100g)**
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

29

Cigrons (200g) estofats amb carbassa
Daus de gall dindi a l'orenga
Xampinyons saltejats
Fruita (1r)
SENSE PA

DIVENDRES

2

Espaguëtis (135g) a la italiana
Truita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

9

ÒPAT DE CARNESTOLTES
Macarrons (180g) amb salsa de tomàquet casolana
Pollastre a l'orenga
Amanida d'encima i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

16

Llenties (200g) estofades amb hortalisses
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

23

Cigrons (200g) estofats amb hortalisses
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita (1r)
SENSE PA

1

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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.escola@fundesplai.org



- El contingut total de carbohidrats de l'àpat és de **5 racions**, distribuint-se de la forma següent segons menú diari:

2-4 racions de carbohidrats en forma de farinacis (1r plat)
+ **Sense o ½- 1** ració de carbohidrats en forma de farinacis
(guarnició)

1 o 1,5 ració de carbohidrats en forma de postres com
fruites* o **0,5** racions en forma de iogurt natural sense
sucre

Sense o 0,5-1 ració de carbohidrats en forma de pa (20g de
pa blanc o 20g de pa integral/ració) *es prioritzarà racions
de carbohidrats en plats principals.

- Es recomana preparar, de forma FEBRERal, 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	Cuït
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)