

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.**

8
 Arròs vaporitzat amb tomàquet
 Bunyols de bacallà
 Guarnició de pastanaga i blat de moro
 logurt natural ECO sense sucre

9
 Llenties estofades amb hortalisses
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

10
 Puré de verdures
 Canelons de carn gratinats
 Fruita

11
 Espaguetis a la italiana
 Peix blanc** amb salsa verda
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita

12
 Bledes amb patata
 Hamburguesa vegetal
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

15
 Escudella barrejada (brou vegetal)
 Gallindi al curri
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

16
 Patates guisades amb hortalisses
 Peix blanc** al forn
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 Fruita

17
 Rissoto de xampinyons
 Pollastre al forn amb llimona
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

18
 Espaguetis integrals al pesto
 Tiretes de peix blanc casolanes
 Amanida d'enciam i pastanaga
 logurt natural ECO sense sucre

19
 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

22
 Mongeta tendra amb patata
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

23
 Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
 Formatge ratllat
 Hamburguesa vegetal
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

24
 Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

25
 Sopa de brou vegetal amb fideus
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam i germinats
 logurt natural ECO sense sucre

26
 Mongetes blanques estofades amb hortalisses
 Mandonguilles de vedella a la jardineria
 Fruita

29
 Arròs vaporitzat amb verdures i salsa de soja
 Truita de gall dindi
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

30
 Cigrons saltejats amb verdures
 Pit de pollastre arrebossat
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita

31
 Llenties estofades amb hortalisses
 Peix blanc** al forn/planxa
 Patates xips
 Fruita

1

2

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
 esplaiescola@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.

