

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2
Festa
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs vaporitzat (180g) amb tomàquet casolà casolà
Peix blanc** al forn/planxa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

9
Lenties (200g) estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

10

Purè de verdures (sense patata)
Macarrons (180g) amb salsa de tomàquet casolà i trossets de carn (sense formatge)
Fruita (1r)
SENSE PA

11

Espaguetis (180g) a la italiana (sofregit casolà)
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i **pipes** de gira-sol (poca quantitat)
Fruita (1r)
SENSE PA

12

Bledes amb **patata (125g)**
Hamburguesa vegetal (unitat de 70g= 1,22r)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1,3r*)
SENSE PA

15

Escudella barrejada (brou vegetal: **50g de mongeta + 50g de cigrons + 90g de pasta**)
Galldindi a la planxa condimentat amb curri
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita (1r)
SENSE PA

16
Patates (200g) guisades amb hortalisses
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i **pipes** de gira-sol (poca quantitat)
Fruita (1r)
SENSE PA

17

Arròs vaporitzat (180g) amb xampinyons
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

18

Espaguetis integrals (180g) amb alfàbrega
Peix blanc** al forn/planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

19

Cigrons (150g) saltejats amb all i pebre vermell
Trita de **patates (30g)**
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

22

Mongeta tendra amb **patata (200g)**
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

23
Macarrons integrals (90g) amb bolonyesa de **soja texturitzada (50g)**
Hamburguesa vegetal (unitat de 70g= 1,22r)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (0,78r*fruita petita)
SENSE PA

24

Arròs vaporitzat (157,5g) amb salsa de tomàquet casolà
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i **poma (50g=0,5r)**
Fruita (1r)
SENSE PA

25

Sopa de brou vegetal amb fideus (135g)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita (1r)
Pa (20g)

26

Mongetes blanques (200g) estofades amb hortalisses
Bistec de vedella a la planxa amb pastanaga baby
Fruita (1r)
SENSE PA

29

Arròs vaporitzat (180g) amb verdures i una mica de salsa de soja
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

30
Cigrons (150g) saltejats amb verdures
Pit de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

31

Lenties (150g) estofades amb hortalisses
Peix blanc** al forn/planxa
Patata al caliu (50g)
Fruita (1r)
SENSE PA

1

2

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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 **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 general, 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)