

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

26
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

27

28

29

1

Macarrons amb tomàquet
Peix blanc** amb samfaina
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

4

Crema de carbassa
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i olives
Fruita

5

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

6

Bledes amb patata
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

7

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn
Patates xips
Crema de xocolata

11

Rissotto de xampinyons
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita

12

Escudella barrejada amb brou vegetal
Pollastre amb llimona
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13

Patates estofades amb hortalisses
Tiretes de peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Espaguetis amb pesto
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

15

Cigrons estofats amb hortalisses
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

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

19

Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturtitzada
Formatge ratllat
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

Coliflor amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21

Sopa de brou vegetal amb pasta
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Fricandó de vedella
Guarnició xampinyons saltejats
Fruita

25

VACANCES PRIMAVERA

26

VACANCES PRIMAVERA

27

VACANCES PRIMAVERA

28

VACANCES PRIMAVERA

29

VACANCES PRIMAVERA

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



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 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.

