

DILLUNS

26

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

4

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

11

Rissotto de xampinyons
Trita de gall dindi
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
Pa (20g)

18

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

25

VACANCES PRIMAVERA

DIMARTS

27

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

5

Arròs vaporitzat (180g) amb tomàquet casolà
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita (1r)
SENSE PA

12

Escudella barrejada (brou vegetal: **50g de mongeta + 50g de cigrons + 90g de pasta**)
Pollastre amb llimona
Amanida d'enciam i un tal petit de formatge fresc
Fruita (1r)
SENSE PA

19

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

26

VACANCES PRIMAVERA

DIMECRES

28

6
Bledes amb patata (200g)
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

13

Patates (200g) estofades amb hortalisses
Tiretes de peix blanc** al forn/planxa amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

20

Coliflor amb patata (200g)
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita (1r)
SENSE PA

27

VACANCES PRIMAVERA

DIJOUS

29

7
Lentilles (150g) estofades amb hortalisses
Trita de patates (30g)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

14

Espaguetis (157,5g) amb alfàbrega
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i poma (50g=0,5r)
Fruita (1r)
SENSE PA

21

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

28

VACANCES PRIMAVERA

DIVENDRES

1

Macarrons (180g) amb tomàquet casolà
Peix blanc** amb samfaina (sofregit casolà)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa (amb pasta 135g)
Pollastre al forn
Patates xips (30g)
Fruita (1r)
SENSE PA

15

Cigrons (200g) estofats amb hortalisses
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

22

Mongetes blanques (200g) saltejades amb all i julivert
Fricandó de vedella
Guarnició xampinyons saltejats
Fruita (1r)
SENSE PA

29

VACANCES PRIMAVERA

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



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 MARÇal, 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)