

## DILLUNS

1  
Festa

8

Espaguëtis amb pesto  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15

Bledes i patata  
Peix blanc\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

22

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn/planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

29

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

2

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i olives  
Iogurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

16

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

23

### ÀPAT DE SANT JORDI

Sopa de lletres  
Llibrets de pernil i formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

30

Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIMECRES

3

Crema de carbassó  
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Arròs vaporitzat amb verdures i formatge  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

17

Purè de verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

24

Llenties estofades amb hortalisses  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIJOUS

4

Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita de gall dindi  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11

Purè de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
Iogurt natural ECO sense sucre

18

Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Iogurt natural ECO sense sucre

25

Bròquil amb patata  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

## DIVENDRES

5

Macarrons a la napolitana  
Formatge ratllat  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12

Mongeta blanques estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

19

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

26

Festa

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

## 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



# 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.

