

DILLUNS

1
Festa

DIMARTS

2
Arròs vaporitzat (180g) amb salsa casolana de tomàquet
Pollastre a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

DIMECRES

3
Crema de carbassó (65g de **patata**)
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons (2 unitat = 140 g = 2,7r)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

DIJOUS

4
Cigrons (200g) estofats amb hortalisses
Trita de gallindi
Amanida d'enciam i **pipes** de gira-sol (poca quantitat)
Fruita (1r)
SENSE PA

DIVENDRES

5
Macarrons (180g) a la napolitana (amb salsa casolana)
Amb una mica de formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

8
Espaguets (180g) amb pesto
Trita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

9
Llenties (200g) estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

10
Arròs vaporitzat (180g) amb verduretets i una mica de formatge
Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de tomàquet i ceba
Fruita (1r)
SENSE PA

11
Puré de verdures (**sense patata**)
Pollastre al forn amb **salsa de taronja (50g)**
Patata al caliu (150g)
Fruita (1r)
SENSE PA

12
Mongeta blanques (200g) estofades amb hortalisses
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

15
Bledes i **patata (200g)**
Peix blanc** al forn/planxa
Amanida d'enciam i un tal petit de formatge fresc
Fruita (1r)
SENSE PA

16
Macarrons (90g) amb bolonyesa de soja texturitzada (43,5g = 0,65r) i una mica de formatge ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons (2 unitat = 140 g = 2,7r)
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

17
Puré de verdures (amb **50g de patata**)
Trita de **patates (60g)**
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

18
Arròs vaporitzat (180g) saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

19
Cigrons (150g) estofats amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips (30g)
Fruita (1r)
SENSE PA

22
Arròs vaporitzat (180g) amb salsa casolana de tomàquet
Peix blau** al forn/planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

23
ÀPAT DE SANT JORDI 
Sopa de **lletres (180g)**
Vedella a la planxa
Amanida d'enciam i **pipes** de gira-sol (poca quantitat)
Fruita (1r)
SENSE PA

24
Llenties (200g) estofades amb hortalisses
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

25
Bròquil amb **patata (200g)**
Peix blanc** al forn/planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

26
Festa

29
Arròs vaporitzat (180g) amb salsa casolana de tomàquet
Calamars a la planxa amb picada d'all i julivert
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

30
Cigrons (200g) saltejats amb sofregit
Trita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i **pipes** de gira-sol (poca quantitat)
Fruita (1r)
SENSE PA

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

** **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

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@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	Cuit
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)