

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3
Espaguetis amb salsa pesto
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4
Cigrons estofats amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5
Purè de verdures
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita

6
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

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

7
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

10
Purè de verdures
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

11
Mongeta tendra amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

12
Espaguetis amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspatxo amb crostons
Fruita

13
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

14
Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

17
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Fruita

19
Llacets amb salsa carbonara (sense bacó)
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Bròquil amb patata
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb panet, enciam, tomàquet verd, formatge edam, salsa tomàquet comercial, oli d'oliva)
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelat

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

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, Palomet, 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 (seitan)	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (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.

