

DILLUNS

29
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

6
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates xips
Fruita

13
Festa

20
Espaguetis amb salsa pesto
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27
Arròs vaporitzat amb verdurettes
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

30

7
Crema de carbassó
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14
Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada amb formatge ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Puré de verdures
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

1

Festa

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Arròs vaporitzat amb salsa de verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i poma
Fruita

22
Rissotto de xampinyons
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

29
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

DIJOUS

2

Macarrons amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

9
Espaguetis amb salsa pesto
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

16
Crema de pastanaga
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

23
Espinacs amb patata
Botifarra de porc
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

30
Llacets amb salsa carbonara
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

3

Llenties guisades amb arròs
Hamburguesa vegetal
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31
Bròquil amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita

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

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.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.

