

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**** 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. (Peix arrebossat o fregit = 1 RACIÓ + a l'àpat)**

3
Espaguëtis (180g) amb salsa pesto una mica de formatge ratllat
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

10
Purè de verdures (amb 125g patata)
Peix blanc(**) **arrebossat** (1,5R)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

17
Arròs vaporitzat (180g) amb salsa casolana de tomàquet
Peix blau (**) al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

24
VACANCES D'ESTIU

4
Cigrans (200g) estofats amb hortalisses
Salsitxes d'au al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita (1r)
SENSE PA

11
Mongeta tendra amb **patata (200g)**
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i un tall petit de formatge fresc
Fruita (1r)
SENSE PA

18
Mongetes blanques (175g) estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb **salsa de taronja (50g)**
Fruita (1r)
SENSE PA

25
VACANCES D'ESTIU

5
Purè de verdures (sense patata)
Peix blanc(**) al forn
Guarnició de **patata al caliu (200g)**
Fruita (1r)
SENSE PA

12
Espaguëtis (132,5g) amb salsa casolana de tomàquet i una mica de formatge ratllat
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons (1 unitat = 70 g = 1,35R)
Amanida d'enciam i pastanaga
TASTET de Gaspaxo (sense crostons)
Fruita (1r)
SENSE PA

19
Llacets (180g) ets amb salsa carbonara (sense bacó)
Truita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

26
VACANCES D'ESTIU

6
Arròs vaporitzat (180g) amb salsa casolana de tomàquet
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

13
Arròs vaporitzat (180g) amb xampinyons
Peix fresc de mercat (**) **arrebossat**
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

20
Bròquil amb **patata (175g)**
Daus de gall dindi amb salsa de **poma (50g)** 0,5R
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita (1r)
SENSE PA

27
VACANCES D'ESTIU

7
Bròquil amb **patata (200g)**
Peix blanc(**) a la marinera (sofregit casolà)
Fruita (1r)
SENSE PA

14
Llenties (150g) estofades amb hortalisses
Pollastre a les fines herbes
Patates xips (30g)
Fruita (1r)
SENSE PA

21
ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa de vedella completa (amb 60g **panet**, enciam, tomàquet verd, un tall de formatge edam, oli d'oliva) sense salsa comercial
Patates fregides (30g) amb 15g de quètxup (0,33r)
Fruita (1r)
Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

TOTAL 5,33RACIONS D'HIDRAT DE CARBONI

28
VACANCES D'ESTIU

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÛS:



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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometà, Seitò 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 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)