

DILLUNS

29

**** Mirar els grams de fruita en el revers**

* Tots els gramatges de pasta, patata, llegum i arròs són comptats en cuit.

6

Mongetes blanques (150g) estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Patates al caliu (50g)
Fruita (1r)
SENSE PA

13

Festa

20

Espaguetis (180g) amb salsa pesto i una mica de formatge
Peix blau(**) al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita (1r)
SENSE PA

27

Arròs vaporitzat (180g) amb verdures
Peix blanc(**) al forn amb salsa verda casolana
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

DIMARTS

(**) 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)

7

Crema de carbassó (sense llet, amb 175g de patata)
Daus de gall dindi amb **salsa de pinya (50g)**
Amanida d'enciam i un tal petit de formatge fresc
Fruita (1r)
SENSE PA

14

Macarrons (100g) 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 olives
Fruita (1,5r)
SENSE PA

21

Cigrons (200g) a la provençal
Pit de pollastre al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

28

Purè de verdures (amb 200g de patata)
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

DIMECRES

1

Festa

8

Arròs vaporitzat (112,5g) amb xampinyons
Peix blanc(**) arrebossat (1,5R)
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

15

Arròs vaporitzat (157,5g) amb salsa casolana de verdures
Truita amb una mica de formatge
Amanida d'enciam i **poma (50g)**
Fruita (1r)
SENSE PA

22

Arròs (180g) amb xampinyons
Peix blanc (**) al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

29

Cigrons (200g) estofats amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita (1r)
SENSE PA

DIJOUS

2

Macarrons (180g) amb salsa casolana de tomàquet amb formatge ratllat
Peix blanc (**) al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

9

Espaguetis (180g) amb salsa pesto i una mica de formatge
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

16

Crema de pastanaga (amb 175g de patata)
Peix fresc de mercat (**)
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita (1,5r)
SENSE PA

23

Espinacs amb **patata (175g)**
Botifarra de porc
Amanida d'enciam i **poma (50g)** 0,5R
Fruita (1r)
SENSE PA

30

Llacets (180g) amb una mica de salsa carbonara sense carn
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita (1r)
SENSE PA

DIVENDRES

3

Llenties (75g) guisades amb **arròs (67,5g)**
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons (1 unitat = 70 g = 1,35R)
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita (1,15r)
SENSE PA

10

Cigrons (150g) estofats amb hortalisses
Truita de **patates (30g)**
Amanida d'enciam i olives
Fruita (1r)
SENSE PA

17

Mongetes blanques (200g) estofades amb hortalisses
Gall dindi condimentat amb curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita (1r)
SENSE PA

24

Llenties (200g) estofades amb hortalisses
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita (1r)
SENSE PA

31

Bròquil amb **patata (200g)**
Peix blanc(**) amb salsa casolana de tomàquet
Fruita (1r)
SENSE PA

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.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)