

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

29

30

1

2

3

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

Col amb patata  
Porc amb salsa de poma  
logurt natural sense sucre

Macarrons amb bolonyesa vegetal  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

6  
Festa

7  
Festa

8  
Festa

9  
Arròs amb tomàquet  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural sense sucre

10  
Crema de pastanaga i patata  
Burrito de pollastre  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

13  
Llenties amb sofregit  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Purè de verdures  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Fruita

15  
Arròs amb verdures  
Peix fresc de marcat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16  
Escudella barrejada  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
logurt natural sense sucre

17  
Bledes amb patata  
Canelons de carn gratinats  
Fruita

20  
Mongeta tendra amb patata  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

21  
Sopa de Nadal  
Pollastre de Nadal  
Neules i torrons  
Got de refresc de taronja sense gas ni  
sucre afegits

22  
Pica pica  
Pizza casolana de cavalla  
Fruita

23  
VACANCES

24  
VACANCES

27  
VACANCES

28  
VACANCES

29  
VACANCES

30  
VACANCES

31  
VACANCES

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 100% ecològic i 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)

a més a més

Oli d'oliva  
Sal iodada  
Carns blanques d'origen català  
Vedella de Girona

## 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**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, 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	
Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (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.

