

DILLUNS

3
VACANCES

10

Arròs amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i olives
Pinya en el seu suc

17

Lenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

31

Arròs amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

DIMARTS

4
VACANCES

11

Lenties amb moniato
Pit de pollastre amb salsa de formatge
Fruita

18

Coliflor amb patata
Trita de pernil
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

25

Escudella barrejada
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita

1

DIMECRES

5
VACANCES

12

Macarrons amb verdures
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata vegetal ECO
Fruita

26

Rissoto de xampinyons
Lluç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

DIJOUS

6
VACANCES

13

Crema de carbassa
Cous cous amb verdures i cigrons
Iogurt natural ECO sense sucre

20

Arròs amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

27

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural ECO sense sucre

3

DIVENDRES

7
VACANCES

14

Bròquil amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

21

Sopa de brou amb pistons
Canelons de carn gratinats
Crema catalana

28

Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
lenties
Formatge ratllat
Fruita

4

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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)



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.

