

DILLUNS

31

7
Espaguets integrals amb salsa de tomàquet
Palometa a la planxa
Xampinyons saltejats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14

Arròs a la milanesa
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

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

28

Festa

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata
Llenties guisades amb arròs
Fruita

15

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

22

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

1

DIMECRES

2

Puré de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb sofregit
Fruita

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Patates gratinades
Daus de porc a l'orenga
Fruita

23

Arròs amb verdures
Rap a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

2

DIJOUS

3

Mongetes blanques saltejades amb ceba i llorer
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

10

Col amb patata saltejada
Pollastre al forn amb poma
logurt natural ECO sense sucre

17

Cigrons estofats amb carbassa
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc
Amanida d'enciam i col llombarda
Flam

3

DIVENDRES

4

Tallarines al pesto
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

Cigrons a la provençal
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Sopa de brou amb pistons
Gall dindi a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita

25

Puré de verdures
Pizza casolana de cavalla
Fruita

4

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.

