

DILLUNS

28

DIMARTS

1

Arròs amb xampinyons
Truita de pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

2

Mongeta tendra amb patata
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

DIJOUS

3

Patates guisades
amb hortalisses
Pollastre al forn
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

4

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

7

Arròs amb tomàquet
Fogonero empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8

ÀPAT DE LA DONA

Brou de pagesa
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

9

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

10

Purè de carbassa i pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

11

Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14

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

15

Arròs amb verdurettes
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

Bledes amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

17

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata vegetal ECO
logurt natural ECO sense sucre

18

Espirals a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

21

Rissoto de xampinyons
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita

22

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

23

Escudella barrejada
Lluç a la romana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

24

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

25

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

28

Arròs amb tomàquet
Calamars guisats amb patates i pèsols
Fruita

29

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

30

Purè de carbassa i pastanaga
Llenties saltejades amb sofregit
Fruita

31

Mongetes blanques saltejades
amb ceba i llorer
Truita francesa
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

1

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	
Crues (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (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.

