

### DILLUNS

28

4  
Espaguetis integrals amb  
salsa de tomàquet  
Palomet a la planxa  
Xampinyons saltejats  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

11  
SETMANA SANTA

18  
SETMANA SANTA

25  
Amanida de pasta  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

### DIMARTS

29

5  
Mongeta tendra amb patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

12  
SETMANA SANTA

19  
Arròs a la milanesa  
Truita francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

26  
Pèsols amb patata  
Daus de vedella a l'orenga  
Ceba confitada  
Fruita

### DIMECRES

30

6  
Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

13  
SETMANA SANTA

20  
Crema de pastanaga  
Burrito amb pollastre  
Patates xip  
Fruita

27  
Arròs amb verdures  
Rap a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

### DIJOUS

31

7  
Col amb patata saltejada  
Porc amb salsa de poma  
logurt natural ECO sense sucre

14  
SETMANA SANTA

21  
Cigrons saltejats  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

28  
Bledes amb patata  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
logurt natural ECO sense sucre

### DIVENDRES

1

Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

8  
Cigrons a la provençal  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15  
SETMANA SANTA

22  
**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa de brou amb lletres  
Libret de pernil i formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

29  
Purè de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita

## 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.

