

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

30

31

1

2

3

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de tofu i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

Mongeta tendra amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

Festa

6

Festa

7

Ensalada russa vegetal
Trita francesa
Xips de remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

8

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

9

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

10

Llenties amb verdures i curri
Porc amb salsa de poma
Fruita

13

Arròs amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

14

Panató de verdures
Espaguetis amb bolonyesa vegetal
Fruita

15

Crema de pastanaga
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

16

Cigrons saltejats
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

17

Tortel·linis amb salsa de tomàquet
Gall dindi a la planxa
Patates fregides casolanes
Fruita

20

Puré de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

21

Arròs a la milanesa
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22

ÀPAT FI DE CURS
Hamburguesa completa
Patates fregides casolanes
Guarnició de salsa de quètxup casolà
logurt natural sense sucre

23

VACANCES

24

VACANCES

27

VACANCES

28

VACANCES

29

VACANCES

30

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	
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.

