

## DILLUNS

2

Llacets a la napolitana  
Daus de gall dindi agredolços  
Guarnició d'albergínia al forn  
Fruita

9

### ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana  
Paella de peix  
Fruita

16

Arròs amb tomàquet  
Rap al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

23

Arròs tres colors  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

30

Arròs amb tomàquet  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

## DIMARTS

3

Crema de porro i patata  
Arròs amb bolonyesa vegetal  
Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

17

Coliflor amb patata  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

24

Empedrat de mongetes  
Pollastre al curri  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

31

Verdura tricolor  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

## DIMECRES

4

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

11

Bròquil amb patata  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18

Amanida italiana  
Truita de cavalla  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

25

Espinacs amb patata  
Hamburguesa de vedella  
Ceba confitada  
Fruita

1

## DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de llegums  
Salsitxes de porc al forn  
Tomàquet al forn  
logurt natural ECO sense sucre

19

Sopa de brou amb maravella  
Burrito de pollastre  
logurt natural ECO sense sucre

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

2

## DIVENDRES

6

Trinxat de col i patata  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Macarrons amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

20

Festa

27

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

3

## 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)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (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.

