

DILLUNS

3

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

10

Macarrons integrals amb tomàquet
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Arròs amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

FESTA

DIMARTS

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
Coca de recapte amb verdures i soja
texturitzada
Patates xips
Fruita

11

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

18

Crema de carbassa
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

Escudella barrejada vegetal
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

1

DIMECRES

5

Espirals al funghi
Rap a la marinera
Fruita

12

FESTA

19

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb
bolonyesa de soja
Fruita

26

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita

2

DIJOUS

6

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

13

Arròs amb verdures i formatge
Calamar a la andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

20

Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

27

Llenties amb picada d'all i julivert
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

3

DIVENDRES

7

Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

14

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

21

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

28

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

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	
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.

