

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Escudella barrejada vegetal
Fricandó de vedella
Fruita

6
FESTA

7
FESTA

1
Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

8
FESTA

2
Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

9
Macarrons amb tomàquet
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

12
Col amb patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13
Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de
soja ECO
Fruita

15
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

16
Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam formatge fresc
Fruita

19
Arròs amb salsa de tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

21
PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE
Pica-pica variat
Pizza casolana de pernil
Fruita

22
VACANCES

23
VACANCES

26
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)



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.

