

## DILLUNS

31  
FESTA

## DIMARTS

1  
FESTA

## DIMECRES

2

Arròs amb tomàquet  
Trita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

## DIJOUS

3

Puré de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

## DIVENDRES

4

Espaguetis a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

7  
Escudella vegetal barrejada  
Carn magra de porc  
Guarnició de samfaina  
Fruita

8  
Bledes amb patata  
Daus de gall dindi agredolços  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

9  
Puré de verdures  
Macarrons integrals a la bolonyesa de  
lenties  
Formatge ratllat  
Fruita

10  
Rissoto de xampinyons  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

11  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14  
Crema suau de lleties amb carbassa i  
pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

15  
Mongeta tendra saltejada  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

16  
Arròs amb tomàquet  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

17  
Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

18  
**ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS**  
Hamburguesa completa  
Patates fregides  
Guarnició de quètxup casolà  
Batut de llet i plàtan

21  
Espaguetis a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

22  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
Crema de porro i patata  
Lleties guisades amb arròs  
Fruita

24  
Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
logurt natural ECO sense sucre

25  
Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

28  
Arròs amb verdures  
Lluç amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

29  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Coca de recapte amb verdures i soja  
texturitzada  
Patates xip  
Fruita

30  
Espirals al funghi  
Rap a la marinera  
Fruita

1

2

## 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.

