

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

2  
VACANCES

3  
VACANCES

4  
VACANCES

5  
VACANCES

6  
VACANCES

9

Arròs amb salsa de tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO sense sucre



10

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb poma  
Fruita



11

Bledes amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita



12

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



13

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal (amb soja texturitzada ECO)  
Fruita

16

Escudella barrejada amb brou vegetal  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita



17

Rissoto de xampinyons  
Tiretes de lluç cruixents  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita



18

Puré de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat  
Fruita



19

Bròquil amb patata  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i formatge fresc logurt natural ECO sense sucre



20

Crema de pèsols  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Llenties saltejades amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita



24

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita



25

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita



26

Patates guisades amb hortalisses  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita



27

**JORNADA GASTRONÒMICA DE JAPÓ**  
Sopa amb fideus japonesos  
Gall dindi agredolç  
Amanida d'enciam i germinats  
Doriyaki

30

Tallarines amb verdures i salsa de soja  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita



31

Crema de mongetes blanques i porro  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita



1



2



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	
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.

