

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

30

31

1

2

3

Arròs amb tomàquet  
Falafels de cigrons i verdures  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

Espinacs amb patata  
Canelons de carn gratinats  
logurt natural ECO sense sucre

Lenties estofades amb hortalisses  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

6

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge  
Gallineta amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

7

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Pizza casolana amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Patates xip  
Fruita

8

Espirals al funghi  
Rap a la marinera  
Fruita

9

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

10

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

13

Macarons al pesto  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

15

Arròs amb verdures i curri  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Botifarra de porc  
Patates fregides casolanes  
Flam

17

**ÀPAT DE CARNESTOLTES**  
Puré de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Fruita

20

Festa

21

Arròs amb tomàquet  
Truita francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
Fruita

22

Coliflor al ajoarriero  
Espaguetis integrals amb bolonyesa de  
soja texturitzada  
Fruita

23

Col i patata a l'allet  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Gall dindi empanat  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

27

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

28

Llenties saltejades amb picada d'all i  
julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
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   |  |
| 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.

