

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

5  
Fideus d'arròs amb salsa de soja i verdures  
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Crema de pastanaga  
Pizza a la bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

7  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

1  
Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
logurt natural ECO sense sucre

2  
Crema de mongeta blanca i porro  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

12  
Amanida de pasta vegetal  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

13  
Lenties amb verdures i curri  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

14  
Arròs amb verdures i formatge  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

8  
Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Pollastre al curri  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

9  
Coliflor amb patata  
Salmó amb salsa de tomàquet  
Fruita

15  
Crema de porro  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
logurt natural ECO sense sucre

16  
Pèsols amb patata  
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

19  
Col amb patata  
Lluç a la llauna  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20  
Arròs tres colors  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

21  
Crema de carbassó  
Pastís de patata vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

22  
**ÒPAT DE FI DE CURS**  
Macarrons amb salsa de tomàquet gratinats  
Nuggets de pollastre casolans  
Amanida d'enciam i cogombre  
Gelats i Refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

23  
VACANCES D'ESTIU

26  
VACANCES D'ESTIU

27  
VACANCES D'ESTIU

28  
VACANCES D'ESTIU

29  
VACANCES D'ESTIU

30  
VACANCES D'ESTIU

### 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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

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.

