

## DILLUNS

2

Arròs amb verdures  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

9

Macarrons integrals amb verdures  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

16

Arròs saltejat amb xampinyons  
Bunyols de bacallà  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Arròs amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

30

Lenties saltejades amb all i julivert  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIMARTS

3

Crema de carbassa  
Pizza de bolonyesa vegetal de soja  
texturitzada ECO  
Fruita

10

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

17

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

24

Escudella de brou vegetal  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

31

### ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates fregides  
Fruita

## DIMECRES

4

Espirals al funghi  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Fruita

11

Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

18

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

25

Bròquil amb patata  
Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

## DIJOUS

5

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

12  
FESTA

19

Trinxat de col amb patata i bacon  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

26

Puré de verdures  
Cigrons a la jardineria  
logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

6

Coliflor amb patata  
Gall dindi agre dolç  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

13  
FESTA

20

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

27

Macarrons amb verdures  
Salsitxes de porc  
Tomàquet al forn  
Fruita

## 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

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)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (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.

