

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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

1  
FESTA

2

Espaguetis a la italiana  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

3

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

6

Tallarines amb verdures i salsa de soja  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

7

Bledes amb patata  
Gall dindi agredolç  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

8

Purè de verdures  
Macarrons integrals amb bolonyesa de  
llenties i formatge ratllat  
Fruita

9

Rissoto de xampinyons  
Peix blanc\*\* amb salsa de verdures  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

13

Crema suau de llenties, carbassa i  
pastanaga  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

14

Mongeta tendra amb patata  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

15

Arròs amb salsa de tomàquet  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

16

Espirals al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

17

Crema de bròquil  
Truita de patates  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita

20

**ÀPAT PEL DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa completa  
Patates fregides casolanes  
Quètxup  
Fruita

21

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

22

Crema de porros  
Llenties guisades amb arròs  
i hortalisses  
Fruita

23

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

24

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

27

Arròs integral amb verdures  
Peix blau\*\* amb salsa teriyaki  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

28

Escudella barrejada vegetal  
Estofat de pollastre  
Fruita

29

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* amb salsa de tomàquet  
Fruita

30

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

### 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  
esplaiescola@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 (seitan)	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.