

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.**

4

Bròquil amb patata
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita



5

Escudella barrejada
Truita de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita



6

FESTA



7

FESTA



8

FESTA

FESTA

11

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb bolonyesa de soja
texturitzada ECO
logurt natural sense sucre ECO



12

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



13

Arròs saltejat amb xampinyons
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita



14

Trinxat de col amb patata
(amb bacon)
Pex fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita



15

Llenties saltejades amb verdures i curri
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18

Cous cous amb verdures
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita



19

DINAR DE NADAL

Sopa de galets
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Refresc de taronja sense sucres afegits



20

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica-pica
Pizza casolana de pernil i bacon
Fruita



21

VACANCES DE NADAL



22

VACANCES DE NADAL

25

VACANCES DE NADAL



26

VACANCES DE NADAL



27

VACANCES DE NADAL



28

VACANCES DE NADAL



29

VACANCES DE NADAL

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.

