

### 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.**

5

Mongeta tendra amb patata  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

12  
FESTA

19

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis amb bolonyesa de soja  
texturitzada ECO  
Fruita

26

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

6

Sopa vegetal amb fideus  
Burrito vegetal de soja texturitzada ECO  
Patates xip  
Fruita

13

Macarrons amb salsa de tomàquet  
Calamars a la romana  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

20

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

27

Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb  
bacon  
Fruita

7

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i  
formatge  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

14

Mongeta tendra amb patata  
Pizza casolana amb bolonyesa vegetal  
de soja texturitzada ECO  
Fruita

21

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

28

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

1

Trinxat de col i patata  
Estofat de pollastre  
logurt natural ECO sense sucre

8

**DIJOUS GRAS**

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

15

Arròs integral amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

22

Llenties amb moniato  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

29

Escudella de brou  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

2

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

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Fruita

16

Cigrons estofats amb hortalisses  
Pollastre al curri  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23

Col amb patata  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita



### CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada  
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire,  
entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó,  
Palometa, Seitó entre d'altres



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

