

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i poma
Fruita

10

Bledes amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

11

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

12

Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

15

Escudella barrejada
Peix blanc** al forn amb salsa de
tomàquet
Fruita

16

Bròquil amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17

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

18

Rissoto de xampinyons
Trita de pernil
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

19

Crema de pèsols
Tiretes de peix blanc** cruixents
casolanes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Llenties saltejades amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

23

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

24

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i poma
Fruita

25

Patates estofades amb hortalisses
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Espinacs amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

29

Sopa de brou amb pistons
Peix blau** al forn amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

30

Mongetes blanques amb
picada d'all i julivert
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

31

Arròs amb salsa de tomàquet
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

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

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	
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.

