

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

4
Llenties saltejades amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

5
Col amb patata
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

6
Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

7
Arròs amb verdures i salsa de soja
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

8
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa
Natilles

11
Mongeta tendra amb patata
Gall dindi al curri
Fruita

12
Rissoto de xampinyons
Peix blau** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

13
Puré de verdures
Macarrons amb bolonyesa vegetal de
llenties i formatge ratllat
Fruita

14
Bròquil amb patata
Pollastre agre dolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

15
Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
Fruita

18
Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

19
Crema de pastanaga
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

20
Llenties saltejades amb verdures i curri
Truita de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

21
Espaguetis al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

22
Patates estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

25
VACANCES PRIMAVERA

26
VACANCES PRIMAVERA

27
VACANCES PRIMAVERA

28
VACANCES PRIMAVERA

29
VACANCES PRIMAVERA

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

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.

