

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VACANCES DE PRIMAVERA

2
Espirals a la carbonara (amb bacon)
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3
Coliflor amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

4
Arròs amb verdutetes
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Sopa de brou vegetal amb fideus
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO
Patates xip
Fruita

8
Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i poma
Fruita

9
Cigrons amb oli
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

10
Macarrons al pesto
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

11
Puré de verdures
Llenties guisades amb arròs
logurt natural ECO sense sucre

12
Pèsols amb patata
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita

15
Col amb patata
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16
Crema de carbassó
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO
Fruita

17
Mongeta tendra amb patata
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

19
Crema de mongetes blanques i porro
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22
Llenties amb picada d'all i julivert
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23
ÒPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres
Llibrets de pernil i formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita



24
Arròs amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Crema de pastanaga
Pastís de patata vegetal de soja texturitzada ECO
logurt natural ECO sense sucre

26
Bròquil amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29
Arròs amb verdutetes
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

30
Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
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 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

a més a més

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	
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.

