

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

2

Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3

Crema de carbassó
Pizza casolana de bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

6

Amanida de mongetes blanques
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

7

Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra de porc
Ceba confitada
Fruita

8

Arròs tres colors
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

9

Puré de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Crema de porro
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

14

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

15

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

16

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

17

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

20

FESTA

21

FESTA

22

Espirals a la napolitana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

23

Espinacs amb patata
Daus de vedella a l'orenga
logurt natural ECO sense sucre

24

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al curri
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27

Espaguetis amb verdures i salsa de soja
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28

Crema de pastanaga
Burrito vegetal de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

29

Cigrons a la provençal
Trita de formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30

Paella de verdures
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

31

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
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

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)	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.

