

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.**

3

Espirals al pesto
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita

4

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

6

Purè de verdures
Lasanya de llenties amb beixamel i formatge
Iogurt natural ECO sense sucre

7

Pèsols amb patata
Carn magra arrebossada a les fines herbes
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

10

Trinxat de col i patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

11

Crema de pastanaga
Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

12

Mongeta tendra amb patata
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13

Arròs tres delícies
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural ECO sense sucre

14

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i poma
Fruita

17

Sopa de brou amb fideus
Empedrat vegetal de cigrons
Fruita

18

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

19

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

20

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

21

ÀPAT DE FI DE CURS

Purè de verdures
Burrito de pollastre i natxos
Gelat
Refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

24

VACANCES D'ESTIU

25

VACANCES D'ESTIU

26

VACANCES D'ESTIU

27

VACANCES D'ESTIU

28

VACANCES D'ESTIU

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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
esplaiescola@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 (seitan)	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.