

DILLUNS

2
VACANCES D'ESTIU

DIMARTS

3
VACANCES D'ESTIU

DIMECRES

4
VACANCES D'ESTIU

DIJOUS

5
VACANCES D'ESTIU

DIVENDRES

6
VACANCES D'ESTIU

9
Arròs amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

10
Mongetes blanques saltejades amb
verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

11
DIADA

12
Purè de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties i formatge ratllat
Fruita

13
Trinxat de col i patata
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

16
Llenties estofades amb hortalisses
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

17
Llacets al pesto
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

18
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

19
Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

20
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

23
Espaguetis amb salsa de porro
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

24
Cigrons a la provençal
Gall dindi arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25
Bledes amb patata saltejades amb allet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

26
Amanida d'arròs vegetal
Daus de porc amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

27
Crema de pèsols i crostons de pa
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

30
Coliflor amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa vegetal
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, Seitò 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

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.