

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
FESTA

5
Arròs tres delícies
Truita francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

6
Purè de verdures
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llenties i formatge ratllat
Fruita

7
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

8
Espinacs amb patata
Botifarra de porc
Ceba confitada
Fruita

11
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

12
Espaguetis a la carbonara
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

13
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

14
Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

15
Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita

18
Pèsols amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

19
Llacets amb salsa de remolatxa
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
DIÀ DELS DRETS DELS INFANTS
Escudella barrejada
Escalopa de vedella
Amanida d'enciam i blat de moro
Crepes amb xocolata

21
Bledes amb patata saltejades amb alliet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

22
Rissoto de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25
Llenties amb verdures i curri
Gall dindi arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

26
Coliflor amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

27
Arròs amb tomàquet
Ous amb pernil i xampinyons
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

28
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

29
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Estofat de pollastre
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: Lluc, 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

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.