

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.**

6
FESTA

7
FESTA

1
FESTA

2
FESTA

3
FESTA

8
Espaguetis a la italiana
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

9
Rissoto de xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10
Col amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

13
Espinacs amb patata
Hamburguesa de vedella
Tomàquet al forn
Fruita

14
Escudella barrejada
Truita de patates
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

15
Arròs tres delícies
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

16
Purè de verdures
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

17
Cigrons amb verdures i curri
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

20
Lentilles estofades amb hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21
Llacets amb salsa carbonara
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22
Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita

23
Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

24
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27
Sopa de brou vegetal amb pistons
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

28
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

29
Crema de pèsols i patata amb crostons
Daus de porc amb salsa de poma
Fruita

30
Rissoto de carbassa
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

31
Bledes amb patata saltejades amb allet
Lentilles guisades amb arròs
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

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.