

DILLUNS

3

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

10

Espirals amb salsa de formatge
Truita farcida de bacó / Ous remenats
amb bacó
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

Paella de verdures (amb arròs vaporitzat)
Gall de Sant Pere amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

24

Sopa de brou vegetal amb lletres
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMARTS

4

Coliflor amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita

11

Escudella barrejada
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

18

Crema de bròquil
Burrito amb picada de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

25

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita francesa
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

DIMECRES

5

Llenties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

12

Arròs amb verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

19

Espaguetis al funghi
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

26

Arròs amb verdures i curri
Palometa empanada
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIJOUS

6

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

13

Cigrons saltejats amb espinacs
Daus de gall dindi agredolços
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO sense sucre

20

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de patates
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

27

DIJOUS GRAS
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Botifarra de porc
Patates fregides
Fruita

DIVENDRES

7

Crema de pastanaga
Estofat de gall dindi
Fruita

14

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

21

Mongeta tendra amb patata
Bacallà al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28

APÒT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Pizza casolana de cavallà
logurt natural ECO sense sucre

****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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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.