

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Calamars a l'andalusa casolans
Fruita

4

Verdura tricolor
Ous gratinats amb tomàquet
Fruita

5

Purè de verdures
Macarrons a la bolonyesa de llientes
Formatge ratllat
Fruita

6

Rissoto de xampinyons
Peix fresc** de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural ECO sense sucre

7

Escudella barrejada
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10

Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita

11

Cassoleta de cigrons amb curri (amb
ceba, pastanaga, carbassa)
Truita de patates
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

12

Arròs tres delícies
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

13

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada
Iogurt natural ECO sense sucre

14

Trinxat de col i patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17

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

18

Llacets amb salsa carbonara
(sense baco)
Bacallà a la planxa/forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

19

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

20

Arròs vaporitzat amb verdures, pèsols i
formatge
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural ECO sense sucre

21

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

24

Espirals al pesto
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

25

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

26

Bledes amb patata saltejades amb allet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

27

Rissoto de carbassa (arròs vaporitzat)
Daus de porc guisat amb bolets
Fruita

28

Crema de pèsols i patata amb crostons
Truita de patata, moniato i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Coca de iogurt casolana

31

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

1

2

3

****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
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, 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.