

DILLUNS

3
FESTA

DIMARTS

4
Verdura tricolor
Ous gratinats amb tomàquet
Fruita

DIMECRES

5
Purè de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
Formatge ratllat
Fruita

DIJOUS

6
Rissoto de xampinyons
Peix fresc** de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Iogurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

7
Escudella barrejada
Pollastre HALAL a l'allada
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

10
Espinacs amb patata
Mandonguilles de vedella HALAL a la
jardinera
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 (sense pernil)
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 (sense bacó)
Daus de gall dindi HALAL a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

17
Lenties 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 HALAL
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

20
Arròs vaporitzat amb verduretes, 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 HALAL empanat a les fines
herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26
Bledes amb patata saltejades amb alliet
Lenties guisades amb arròs
Fruita

27
Rissoto de carbassa (arròs vaporitzat)
Daus de pollastre HALAL 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
Lenties amb verduretes i curri
Pollastre HALAL 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.**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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, 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.