

DILLUNS

31

DIMARTS

1

Coliflor amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita

DIMECRES

2

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

DIJOUS

3

Fideuada de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

DIVENDRES

4

Crema de pastanaga
Estofat de gall dindi
Fruita

7

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

8

Escudella barrejada
Daus de gall dindi agredolços
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

9

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

10

Purè de verdures
Lasanya de lleties
logurt natural ECO sense sucre

11

Cigrons saltejats amb espinacs
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

14

FESTA

15

FESTA

16

FESTA

17

FESTA

18

FESTA

21

FESTA

22

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Gelatina de maduixa

23

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de brou amb lletres
Llibret de pernil i formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24

Bròquil amb patata
Burrito amb picada de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

25

Lleties estofades amb hortalisses
Gall de Sant Pere amb salsa verda
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

28

Tallarines al pesto
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita

29

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de gall dindi agredolços
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

30

Bledes amb patata saltejades amb allet
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

1

****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, Maire,
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.