

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.**

5
Arròs amb verdures, pèsols i formatge
Trita de pernil
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

6
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blanc** Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

7
Col amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita

8
Llacets amb salsa carbonara
Peix fresc** de mercat
Patates xip
logurt natural ECO sense sucre

9
Verdura tricolor
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

12
Espinacs amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Fruita

13
Escudella barrejada
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14
Paella de verdures (amb arròs vaporitzat)
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15
Purè de verdures
Macarrons a la bolonyesa de llenties
Formatge ratllat
logurt natural ECO sense sucre

16
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19
FESTA

20
FESTA

21
Llacets amb salsa de remolatxa
Trita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

22
Arròs tres delícies
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

23
Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada
Fruita

26
Espaguetis amb salsa de porro
Salmó a la planxa/forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

27
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28
Bledes amb patata saltejades amb allet
Llenties guisades amb arròs
Fruita

29
Amanida d'arròs vaporitzat (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Salsitxes de porc a la planxa
Ceba confitada
Fruita

30
Crema de pèsols i patata amb crostons
Trita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

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
esplai.escola@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.