

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

FESTA

2

Arròs **integral** tres delícies  
 Bunyols de bacallà  
 Guarnició de pastanaga i olives  
 logurt natural ECO sense sucre

3

Mongeta tendra amb patata  
 Pollastre al forn  
 Amanida d'enciam i germinats  
 Fruita del temps

4

Llenties estofades amb arròs  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida de tomàquet i orenga  
 Fruita del temps

5

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita del temps

8

Mongeta tendra amb patata  
 Peix blanc\*\* al forn  
 Ceba confitada  
 Fruita del temps

9

Crema de cigrons  
 Pollastre al forn  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Fruita del temps

10

Espirals al funghi  
 Truita de patata i carbassó  
 Amanida d'enciam i formatge fresc  
 logurt natural ECO sense sucre

11

Arròs amb salsa de tomàquet  
 Calamars a l'andalusa  
 Amanida d'enciam i col llombarda  
 Fruita del temps

12

Pèsols amb patata  
 Hamburguesa de vedella a la planxa  
 Tomàquet al forn  
 Fruita del temps

15

Amanida de llenties vegetal  
 Truita de formatge  
 Amanida d'enciam i formatge fresc  
 Fruita del temps

16

Coliflor amb patata  
 Croquetes de pollastre  
 Amanida d'enciam i olives  
 logurt natural ECO sense sucre

17

Crema de verdures amb crostons  
 Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de carn  
 Fruita del temps

18

Paella de verdures  
 Peix fresc de mercat  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita del temps

19

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert (a part)  
 Pollastre al forn  
 Patates xips  
 Fruita del temps

22

Arròs amb salsa de tomàquet  
 Peix blau\*\* al forn  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Fruita del temps

23

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

24

Bròquil amb patata  
 Truita de patates i ceba  
 Amanida d'enciam i olives  
 Fruita del temps

25

Cigrons amb espinacs  
 Pollastre al forn  
 Tomàquet al forn  
 Fruita del temps

26

Macarrons amb sofregit de tomàquet i verdures  
 Gall dindi amb salsa de poma (a part)  
 Amanida d'enciam i remolatxa  
 Fruita del temps

29

FESTA

30

FESTA

**\*\*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

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@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 (seitán)	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 del temps fresca o lactis sense sucre.

el temps

