

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.**

1
FESTA

2

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

3

Crema de carbassó
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

6

Crema de verdures
Daus de gall dindi amb salsa de pinya (a part)
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

7

Verdura tricolor amb maionesa (*opcional*)
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita del temps

8

Arròs tres colors
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

9

Espaguetis **integrals** a la napolitana
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

10

Cigrons a la jardineria
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

13

Coliflor amb patata
Cuixetes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

14

Amanida de pasta italiana
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Truita de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

16

Crema de verdures
Peix fresc del mercat
Patates fregides casolanes
Fruita del temps

17

Crema de mongetes blanques i porros
Gall dindi al curri (a part)
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

20
FESTA

21

Espaguetis amb salsa de soja i verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

22

Crema de pastanaga
Paella de peix
logurt natural ECO sense sucre

23

Bròquil amb patata
Carn magra de porc amb salsa de poma (a part)
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

24

Llenties amb sofregit
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

Arròs amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda (a part)
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28

Crema de carbassa
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

29

Cigrons a la provençal
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30

Macarrons amb tomàquet i gratinats
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

31

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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 (seitán)	Carn, peix, marisc o ou

GUARNICIONS

Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (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 del
temps fresca o lactis
sense sucre.

el temps

