

### 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

4  
Llenties saltejades amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

5  
Col amb patata  
Daus de porc amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6  
Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb soja  
texturitzada ECO  
Fruita

7  
Arròs amb verdures i salsa de soja  
Peix blanc\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

8  
ÀPAT DEL DIA DE LA DONA  
Brou de pagesa  
Pollastre al forn a les fines herbes  
Xips de remolatxa  
Fruita

11  
Mongeta tendra amb patata  
Gall dindi al curri  
Fruita

12  
Rissoto de xampinyons  
Peix blau\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

13  
Puré de verdures  
Macarrons amb bolonyesa vegetal de  
llenties i formatge ratllat  
Fruita

14  
Bròquil amb patata  
Pollastre agre dolç  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
logurt de maduixa

15  
Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

18  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Hamburguesa de vedella  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

19  
Crema de pastanaga  
Cous cous amb verdures i cigrons  
Fruita

20  
Llenties saltejades amb verdures i curri  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

21  
Espaguetis al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

22  
Patates estofades amb hortalisses  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

25  
VACANCES PRIMAVERA

26  
VACANCES PRIMAVERA

27  
VACANCES PRIMAVERA

28  
VACANCES PRIMAVERA

29  
VACANCES PRIMAVERA

### 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  
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	
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.

