

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES DE PRIMAVERA

2

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

Llenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Amanida de tomàquet i orenga
Fruita

4

Arròs tres delícies
Peix blanc** amb salsa de verdures
Fruita

5

Espinacs amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

8

Sopa de brou amb pistons
Peix blanc** al forn
Ceba confitada
Fruita

9

Crema de llegums
Trita de patates i carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

10

Amanida d'arròs amb cavalla
Salmó** arrebossat
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps amb xocolata

11

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

12

Coliflor amb patata
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita

15
FESTA

16

Macarrons a la napolitana
Trita de pernil
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

17

Bledes amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

18

Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

19

Crema de porro i patata
Pollastre al forn a les fines herbes
Patates fregides casolanes
Fruita

22

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

23



24

Bròquil amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

25

Cigrons amb oli
Pollastre a l'allada
Patates cub
Fruita

26

Tallarines a la carbonara
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

29

Arròs integral amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

30

Pèsols amb patata
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

****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

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.

