

## 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

Crema de porro  
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties i formatge ratllat  
Fruita

3

Mongeta tendra amb patata  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

6

Espaguetis integrals al pesto  
Pollastre al forn amb llimona  
Patates fregides  
Fruita

7

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

8

Crema de pastanaga  
Paella de peix  
Fruita

9

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

10

Espinacs amb patata  
Canelons de carn gratinats  
Fruita

13

Mongeta tendra amb patata  
Gall dindi al curri  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

14

Purè de verdures  
Tiretes de peix blanc\*\* arrebossades  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

15

Amanida italiana de pasta  
Truita de pernil  
Bròquil a la romana  
Fruita amb xocolata

16

Pèsols amb patata  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

17

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i cogombre  
logurt natural ECO sense sucre

20  
FESTA

21

Lleties estofades amb xoriç  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

Verdura tricolor  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

23

Arròs tres delícies  
Peix blau\*\* al forn amb salsa de tomàquet  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

24

J. GASTRO. D'EUCA  
Hamburguesa completa  
Patates fregides amb mica de quètxup  
Crema de xocolata

27

Arròs amb salsa de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

28

Crema de carbassó  
Fideus a la cassola amb pollastre  
Fruita

29

Trinxat de col amb patata  
Pit de gall dindi arrebossat  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

30

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

31

Coliflor amb patata gratinat  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Fruita

## 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	
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.

