

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

5

Arròs **integral** amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

12  
FESTA

19

Llenties estofades amb moniato  
Ous durs amb beixamel  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

26

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* amb salsa teriyaki  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

6

Bledes amb patata  
Espaguetis amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada  
Fruita del temps

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

20

**JORNADA GASTRONÒMICA PERÚ**  
Papas a la Huncaína (patates amb ají i formatge)  
Lomo saltado (llom a tires amb verdures)  
Arròs amb llet

27

Cigrons estofats amb carbassa  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

14

Crema de carbassa  
Pastís de patata vegetal amb llenties  
Fruita del temps

21

Crema de pastanaga  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

28

Crema de verdures  
Peix blanc\*\* amb samfaina  
logurt natural ECO sense sucre

1

Cigrons a la provençal  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

**DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques estofades amb hortalisses  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita del temps

15

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

22

Arròs amb verdures i curri  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana  
Truita de xampinyons  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps

2

Bròquil amb patata  
Gall dindi al curri  
Guarnició d'arròs blanc  
Fruita del temps

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**

Purè de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

16

Coliflor amb patata  
Calamars a l'andalusa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

23

Mongetes blanques a l'anglesa  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

**\*\*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.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 fresca o lacticis sense sucre.

