

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.**

4

Arròs **integral** amb verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

11

Crema de verdures
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada
Fruita del temps

18

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

25

VACANCES PRIMAVERA

5

JORNADA GASTRO AUSTRÀLIA
Crema de carbassa, nap, curri i pipes
Graella de carn (aletes de pollastre i salsitxes de porc amb salsa barbacoa)
Patata al caliu
Fruita del temps

12

Coliflor i patata gratinades
Pollastre agre dolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita del temps

26

VACANCES PRIMAVERA

6

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Peix blanc** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

20

Crema de pèsols
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

27

VACANCES PRIMAVERA

7

Bledes amb patata
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

14

Rissoto de xampinyons
Peix blau** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

21

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

28

VACANCES PRIMAVERA

1

Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa
Batut de fruites i llet

15

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

22

Llenties guisades amb verdures
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

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

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.

