

## 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  
FESTA

3  
FESTA

6

Amanida de mongetes blanques vegetal  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita del temps

7

Bledes amb patata  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

8

Arròs tres colors  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

9

Puré de verdures  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita del temps

10

Cigrons estofats amb hortalisses  
Daus de pollastre amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

13

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

14

Crema de verdures  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

16

**JORNADA GASTRONOMICA ITÀLIA**  
Tallarines al pesto  
Cotoletta a la milanesa (vedella arrebossada)  
Amanida Caprese  
Gelats

17

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

20

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures  
Trita la paisana  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

21

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

22

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Fruita del temps

23

Cigrons a la provençal  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

24

Crema de pastanaga  
Lleties guisades amb hortalisses  
Fruita del temps

27

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

28

Sopa de fideus amb brou vegetal  
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

30

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

31

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la marinera  
Fruita del temps

## 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.

