

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.**

6

Escudella barrejada vegetal
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita

13

Crema de pèsols
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam, ceba i tomàquet
Fruita

20

ÒPAT PEL DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa
Patates fregides amb mica de quètxup
Crema de xocolata

27

Arròs integral amb verdures
Peix blau** amb salsa teriyaki
Amanida d'enciam, olives i ceba
logurt natural ECO sense sucre

7

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Amanida d'enciam, blat de moro i formatge fresc
Fruita

14

Mongeta tendra amb patata
Llenties saltejades amb sofregit
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita

28

Crema de pastanaga
Estofat de gall dindi
Fruita

1

FESTA

8

Arròs saltejat amb xampinyons
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'enciam, germinats i pastanaga
Fruita

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb pernil
Amanida d'enciam, formatge fresc i poma
Fruita

22

Espinacs amb patata
Llenties guisades amb arròs i hortalisses
Fruita

29

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Amanida d'enciam, poma i pipes de gira-sol
Fruita

2

Espaguetis a la italiana
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam, pastanaga i pipes de gira-sol
Fruita

9

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

16

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam, olives i germinats
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de porro
Canelons de peix gratinats
Fruita

30

Espirals al funghi
Pollastre rostit
Amanida d'enciam, olives i blat de moro
Fruita

3

Minestra de verdura sense patata
Cigrons estofats amb hortalisses
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita de patates
Amanida d'enciam, col llombarda i olives
logurt natural ECO sense sucre

17

Sopa vegetal amb fideus
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Fruita

24

Mongetes pintes estofades amb costella
Trita a la paisana
Amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i 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)

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.

