

DILLUNS

2
Espirals amb salsa de formatge
Truita farcida de bacó
Amanida d'enciam i olives
Fruita

9
FESTA

16
Purè de carbassa i pastanaga
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

23
FESTA

30
FESTA

DIMARTS

3
Escudella barrejada
Mandonguilles de vedella al forn amb
salsa de tomàquet i ceba
Fruita

10
Espaguetis al pesto
Truita francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

17
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

24
FESTA

31
FESTA

DIMECRES

4
Arròs amb verdures
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

11
Crema de bròquil
Burrito amb picada de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

18
Arròs tres delícies
Peix blau** empanat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
FESTA

DIJOUS

5
Purè de verdures
Lasanya de llenties
logurt natural ECO sense sucre

12
Paella de verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

19
ÀPAT DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Got de refresc sense gas ni sucre

26
FESTA

DIVENDRES

6
FESTA

13
Mongeta tendra amb patata
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20
ÀPAT FI DE TRIMESTRE
Pica pica (amb croquetes de pollastre,
patates xips i olives verdes)
Pizza casolana de pernil
Fruita

27
FESTA

****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, Mairé,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres



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
esplaiescola@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 (seitan)	Carn, peix, marisc o ou

GUARNICIONS

Crues (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (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.