

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

* Adaptació de plat a infantil

**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

6

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de gall dindi amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13

Coliflor amb patata
Aletes de pollastre al forn
Contracuíx de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

20

Festa

27

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Daus de gall dind adobats
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

30

7
Verdura tricolor amb maionesa (amb patata, pastanaga, pèsol i mongeta)
Botifarra de porc
Ceba confitada
Fruita

14

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

21

Espirals a la napolitana
Trita de pernil
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28

Coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i olives
Fruita

1

Festa

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** arrebossat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

15

Crema de mongeta blanca i porros
Gall dindi al curri
Fruita

22

Crema de porros
Arròs amb bolonyesa de soja ECO
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

2

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

9

Crema de carbassó
Lasanya de lleties
Fruita

16

Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Amanida d'enciam i olives
Fruita

30

Crema de pastanaga
Paella de peix
Fruita

3

Bledes amb patates
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

17

Festa

24

Lleties amb sofregit
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

Pèsols amb patata
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

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



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.

