

### DILLUNS

1  
Festa

### DIMARTS

2  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

### DIMECRES

3  
Crema de carbassó  
Burrito amb bolonyesa de soja  
*\*Macarrons amb bolonyesa de soja*  
Fruita

### DIJOUS

4  
Cigrons saltejats amb all i pebre  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

### DIVENDRES

5  
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruita**

8  
Crema de pèsols  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

9  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
logurt natural ECO sense sucre

10  
Arròs amb verduretes i formatge  
Peix blanc\*\*arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Puré de verdures  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Patata al caliu  
Fruita

12  
Gratinat de coliflor  
Espaguetis amb bolonyesa de carn  
Fruita

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

16  
Minestra de verdures amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre


17  
Crema de porros  
Espaguetis amb bolonyesa de soja  
Formatge ratllat  
Fruita

18  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

19  
Crema suau de lleties amb carbassa i pastanaga  
Pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Fruita

22  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

### ÀPAT DE SANT JORDI

23  
Sopa de lletres   
Llibrets de pernil i formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Crema catalana

24  
Lleties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

25  
Bròquil amb patata  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

26  
Crema de llegums  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

29  
Arròs amb verduretes  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Trita de pernil  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

*\* 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.**

### 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.

