

## DILLUNS

1  
Festa

## DIMARTS

2  
Espirals amb tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i olives  
Fruita

## DIMECRES

3  
Arròs integral amb verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

## DIJOUS

4  
Amanida completa amb encima, pastanaga, remolatxa, olives i pipes de gira-sol  
- Puré de verdures -  
Coca de recapte amb verdures i soja texturitzada  
Guarnició de patates xips  
logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

5  
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'encima i pipes de gira-sol  
Fruita

8  
Amanida de pasta (amb pastanaga, enciam, blat de moro i oliva verda)  
- Puré de verdures -  
Gall dindi al curri  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Peix blanc\*\* a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

10  
Arròs integral amb verdures i formatge  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

11  
Puré de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita

12  
Pèsols amb patata  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita

15  
Col i patata  
Falafel de cigrons i verdures  
Alberginia al forn  
Fruita

16  
Coliflor a l'allet  
Ous durs farcits amb cavalla i maionesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

17  
Crema de porro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

18  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

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

23  
ÀPAT DE SANT JORDI



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

24  
Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida de tomàquet i germinats d'alfals  
Fruita

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

26  
Amanida completa amb pastanaga, enciam, remolatxa, brots de soja i olives  
- Puré de verdures -  
Cous-cous amb cigrons i verdures  
Fruita

29  
Llenties amb sofregit  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs integral amb verdures  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

**\*\*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)	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.

