

## 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.**

29

30

1

2

3

6  
Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

7  
Verdura tricolor amb maïonea  
Botifarra de porc  
Ceba confitada  
Fruita

8  
Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

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

Bledes saltejades  
Pastís de patata amb soja ECO  
Fruita

13  
Llenties amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

14  
Mongeta tendra amb patata  
Pizza casolana amb bolonyesa de soja ECO texturitzada  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

15  
Arròs integral amb tomàquet  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera  
**Purè de verdures**  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
logurt natural ECO sense sucre

10  
Cigrons saltejats amb all i pebre Vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

20

Festa

21  
Espirals amb salsa de tomàquet  
Ous durs gratinats amb salsa de verdures  
Guarnició de pastanaga i olives  
Fruita

22  
Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

16  
Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

17

Festa

23  
Crema de mongeta blanca i porros  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'encima i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

24  
Espinacs amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

27

Coliflor amb patata  
Peix blanc\*\* a la planxa/forn  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

28  
Amanida completa amb encima, pastanaga, remolatxa, olives i pipes de gira-sol  
**Purè de verdures**  
Arròs amb bolonyesa de soja ECO  
Fruita

29  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

30  
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures  
Gall dindi al curri  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

31  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb bacó  
Patates xips  
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

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.

