

DILLUNS

2

Gaspatxo amb crostons
Arròs negre amb calamars
Fruita

9

FESTA

16

Purè de verdures
Amanida de llenties vegetal
Fruita

DIMARTS

3

Amanida completa amb enciam, raves,
pastanaga, poma i nous
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa
vegetal de llenties amb formatge ratllat
iogurt natural ECO sense sucre

10

Amanida de mongetes blanques vegetal
Truïta de patates
Amanida d'enciam i col llombarda
iogurt natural ECO sense sucre

17

Hummus de cigrons amb bastonets de
verdures
Truïta d'espínacs i patata
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

4

Amanida de cigrons vegetal
Truïta francesa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11

Crema de porro i patata
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de
soja texturitzada amb formatge ratllat
Fruita

18

Col amb patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

DIJOUS

5

Espinacs amb patata
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

12

Arròs **integral** amb verdures
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i olives
Fruita

19

Arròs **integral** pilaf
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

DIVENDRES

6

Crema de pastanaga
Burrito vegetal amb picada de soja
texturitzada
Fruita

13

Mongeta tendra amb patata
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita

20

ÀPAT DE FI DE CURS

Macarrons gratinats amb tomàquet
Fingers de pollastre
Amanida d'enciam i cogombre
Polin

****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
iogurt 100% ecològic i 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)



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

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 tata
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.

