

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.**

5

Cigrons estofats amb hortalisses
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

12

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

19

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

26

Gratinat de coliflor i patata
Truita francesa
Panís de blat de moro
Fruita

6

Trinxat de col i patata vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
logurt natural ECO sense sucre

13

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

20

Espinacs amb patata
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada
logurt natural ECO sense sucre

27

Cigrons saltejats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

7

Crema de pastanaga
Burrito amb picada de soja texturitzada i formatge
Fruita

14

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

21

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

28

Bledes amb patata
Lasanya de llenties
Fruita

1

FESTA

8

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

15

Purè de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita

22

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

29

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix blau** al forn
Ceba confitada
Fruita

2

FESTA

9

Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Macarrons **integrals** a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat
Fruita

16

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Arròs integral pilaff
Daus de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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.