

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.**

4

5

6

7

8

Crema de pastanaga
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

Amanida de pasta integral vegetal
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita del temps

Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita d'espinaç
Amanida d'enciam de **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

11
FESTA

12
Mongeta tendra saltejada
Vedella a la jardinera
logurt natural ECO sense sucre

13
Arròs integral tres colors
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam iceberg i cogombre
Fruita del temps

14
Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge emmental ratllat
Fruita del temps

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam iceberg i olives
Fruita del temps

18
Lleties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam iceberg i olives
Fruita del temps

19
Espinacs a l'allet
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge emmental ratllat
logurt natural ECO sense sucre

20
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam iceberg i poma
Fruita del temps

21
Tallarines integrals al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats d'alfals
Fruita del temps

22
Crema de carbassó
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Fruita del temps

25
FESTA

26
Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
Fideuà de peix
logurt natural ECO sense sucre

27
Crema de verdures
Lleties guisades amb arròs
Fruita del temps

28
Coliflor gratinada amb beixamel
Carn magra de porc amb salsa de poma
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

29
Crema de mongeta blanca i porros
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

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)

a més a més

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

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

Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (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.

