

## 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.**

**1**  
Crema de pèsols i patata  
Daus de porc amb salsa de poma  
Guarnició d'arròs **integral**  
logurt natural ECO sense sucre

**2**  
Gratinat de coliflor i patata  
Truita francesa  
Panís de blat de moro  
Fruita

**3**  
Cigrons estofats amb espinacs  
Daus de gall dindi a la provençal  
Amanida d'enciam i raves  
Fruita

**4**  
Bledes amb patata  
Lenties guisades amb arròs  
Fruita

**7**  
Espinacs amb patata  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa de soja texturitzada  
Fruita

**8**  
Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

**9**  
Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix blanc\*\* al forn a la llimona  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**10**  
Arròs **integral** amb xampinyons  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

**11**  
Crema de pastanaga  
Lenties saltades amb verdures  
Fruita

**14**  
Espirals **integrals** al funghi  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i raves  
Fruita

**15**  
Mongetes blanques a l'estil anglès  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i col llombarda  
logurt natural ECO sense sucre

**16**  
Crema de porro i patata  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

**17**  
Arròs **integral** pilaff  
Gall dindi al curri  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**18**  
Escudella barrejada amb brou vegetal  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita

**21**  
Bledes amb patata  
Lenties estofades amb hortalisses  
Fruita

**22**  
Paella de verdures  
Pollastre amb salsa d'ametlles  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

**23**  
Puré de verdures  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

**24**  
Espaguetis **integrals** amb salsa de porro  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

**25**  
Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita d'espinacs  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

**28**  
Arròs **integral** amb tomàquet  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

**29**  
Gratinat de bròquil i patata  
Porc agredolç  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

**30**  
Crema de moniato  
Pollastre al forn amb poma  
Patates panadera  
Fruita

**31**  
FESTA

## 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.

