

DILLUNS

1
FESTA

DIMARTS

2
Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Gelatina de maduixa

DIMECRES

3
Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Mongetes blanques estofades amb hortalisses i gall dindi
Fruita

DIJOUS

4
Crema de porro
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

DIVENDRES

5
Macarrons integrals amb verdures
Salmó arrebossat
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Fruita

8

Llenties amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam, col llombarda i blat de moro
Fruita

9

Arròs amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita

10

Sopa vegetal amb fideus
Burritis vegetals de soja texturitzada
Patates xips
Fruita

11

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam, poma i pipes de girasol
logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de carbassó
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

15

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Macedònia

16

Bròquil amb patata
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam, olives i formatge fresc
Fruita

17

Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Paella de peix
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i mica de formatge ratllat
Fruita

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam, cogombre i olives
logurt natural ECO sense sucre

22

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

23

Mongeta tendra saltejada
Pizza casolana de bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO
Fruita

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de pernil
Amanida d'enciam, olives i poma
Fruita

25

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

26

Crema de pastanaga
Daus de gall dindi a l'orenga
Patates cub
Fruita

29

Amanida completa amb formatge fresc i panses
Fideuada de peix
Fruita

30

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam, ceba i olives
logurt natural ECO sense sucre

31

Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb salsa de poma
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENJES:



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

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.

