

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

31

1
Festa

2

Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

3

Espaguetis a la italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

4

Puré de verdures sense patata
Pastís de patata amb soja ECO
texturitzada
Fruita

7

Escudella barrejada vegetal
Carn magra a la planxa
Samfaina
Fruita

8

Patates guisades amb hortalisses
Daus de gall dindi agredolços
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

9

Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

10

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

11

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

14

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

15

Crema de porro i patata
Mongetes blanques saltejades amb
verdures
Fruita

16

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

17

Crema suau de llenties amb carbassa i
pastanaga
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

18

ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Hamburguesa completa
Patates fregides
Quètxup
Crema de xocolata

21

Espaguetis integrals a la napolitana
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

22

Cigrons saltejats amb verdures
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

23

Sopa de brou vegetal amb verdures
(mongeta verda, pastanaga, ceba,
carbassó i patata)
Llenties guisades amb arròs
Fruita

24

Espinacs amb patata
Canelons de bacallà gratinats
Fruita

25

Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
Truita de patates
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

28

Arròs integral amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

29

Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito amb picada de soja texturitzada
Patates xip
Fruita

30

Cigrons estofats amb espinacs
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

1

2

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	
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.

