

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1  
VACANCES

2  
VACANCES

5

Arròs integral amb tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

6

Llenties saltejades amb sofregit  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

7

Crema de carbassó  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

8

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

9

Crema de verdures  
(sense patata)  
Pastís de patata amb soja texturitzada  
Fruita

12

Amanida de mongetes blanques  
(amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

13

Verdura tricolor amb maionesa  
Hamburguesa de vedella  
Ceba confitada  
Fruita

14

Arròs tres colors  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

15

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

16

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

19

Pèsols amb patata  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

20

Mongeta tendra saltejada  
Pizza casolana amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

21

Arròs integral amb tomàquet  
Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

22

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

23

Crema de pastanaga i patata  
Llenties amb verdures i curri  
Fruita

26

Espaguetis integrals a la carbonara  
(sense bacon)  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

27

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural sense sucre

28

Amanida d'arròs  
(amb tomàquet, pastanaga i blat de  
moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

29

Espinacs amb patata  
Porc amb salsa de poma  
Fruita

30

Crema de mongeta blanca i porros  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i pastanaga  
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)

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.

