

DILLUNS

27

DIMARTS

28

DIMECRES

1

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc
Tomàquet al forn
Fruita

DIJOUS

2

Cigrons estofats amb carbassa
Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

DIVENDRES

3

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

6

Col amb patata
Truita de pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

7

Purè de carbassa i pastanaga
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Brou de pagesa
Pollastre al forn a les fines herbes
Xips de remolatxa
Batut de llet i fruites

9

Rissoto de xampinyons
Gall de Sant Pere al forn amb salsa
verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

10

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

13

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa
vegetal de lleties i formatge ratllat
Fruita

14

Arròs amb verdures
Mandonguilles de vedella
a la jardineria
Fruita

15

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

16

Festa

17

Festa

20

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

21

Sopa vegetal amb pistons
Mongetes blanques saltejades amb
verdures
Fruita

22

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

23

Lleties saltejades amb picada d'all i
julivert
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita

24

Crema de pastanaga
Pizza casolana de bolonyesa vegetal de
soja texturitzada ECO
Fruita

27

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

28

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

29

Crema de porros
Lleties guisades amb arròs
Fruita

30

Espinacs amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

31

Mongetes blanques a l'hortelana
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

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.

