

### 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  
VACANCES D'ESTIU

4  
VACANCES D'ESTIU

5  
VACANCES D'ESTIU

6  
VACANCES D'ESTIU

7  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pollastre  
Guarnició de pastanaga, olives i blat de moro  
logurt natural sense sucre ECO

8  
Puré de verdures  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam, tomàquet i ceba  
Fruita

11  
DIADA

12  
Verdura tricolor amb maionesa  
Trita de formatge  
Guarnició de pastanaga, olives i blat de moro  
logurt natural sense sucre ECO

13  
Arròs tres colors  
Tiretes de peix blanc\*\* casolanes  
Amanida d'enciam, pastanaga i formatge fresc  
Fruita

14  
Gaspatxo amb crostons  
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de lleties i formatge ratllat  
Fruita

15  
Cigrons saltejats amb oli  
Hamburguesa de vedella  
Amanida d'enciam, cogombre i olives  
Macedònia

18  
Lenties saltejades amb verdures i curri  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam, col llombarda i tomàquet  
Fruita

19  
Mongeta tendra amb patata  
Pizza de bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

20  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Remenat d'ou amb pernil  
Amanida d'enciam, olives i poma  
Fruita

21  
Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam, blat de moro i germinats  
logurt natural sense sucre ECO

22  
Crema de pastanaga  
Mongetes blanques saltejades amb verdures  
Fruita

25  
Espaguetis integrals amb verdures i salsa de soja  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam, pastanaga i cogombre  
Fruita

26  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam, ceba i olives  
Fruita

27  
Amanida d'arròs vegetal  
Lenties estofades amb hortalisses  
Gelatina de maduixa

28  
Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Fruita

29  
Crema de mongeta blanca i porro  
Trita a la paisana  
Amanida d'enciam, pipes de gira-sol i pastanaga  
logurt natural sense sucre ECO

### 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.

