

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VACANCES

2
VACANCES

5

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Amanida de pastanaga i blat de moro
logurt natural sense sucre



6

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



7

Bledes amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita



8

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



9

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja ECO
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
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

19

Llenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita



20

Crema de porro i patata
Cous-cous amb verdures i cigrons
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

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
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
Trita a la paisana
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	
Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (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.

