

DILLUNS

27

6
Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

13
Escudella barrejada vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita

20
Arròs amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

27
Tallarines amb salsa de soja i verdures
Salmó al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIMARTS

28

7
Col amb patata
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

14
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

21
Mongeta tendra saltejada
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

28
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

DIMECRES

1

Bròquil amb patata
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

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

15
Rissoto de xampinyons
Maires arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22
Crema suau de llenties amb
carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29
Crema de porros
Llenties saltejades amb sofregit
Fruita

DIJOUS

2

Mongetes blanques a l'hortelana
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita

9
Arròs integral amb verdures i
salsa de soja
Gallineta al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

16
Puré de verdures
Burritos vegetals de soja texturitzada
ECO
Amanida d'enciam i poma
Fruita

23
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

30
Espinacs amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

DIVENDRES

3

Tortel·linis de formatge amb
salsa de tomàquet
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

10
Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

17
Festa

24
Crema de bròquil
Trita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

31
Mongetes blanques saltejades
amb all i julivert
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.

