

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.**

4

Macarrons integrals amb verdures
Fricandó de vedella
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

5

Crema de pastanaga
Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Fruita

6

FESTA

7

FESTA

1

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

8

FESTA

11

Arròs saltejat amb xampinyons
Trita de formatge
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre ECO

12

Col amb patata
Gall dindi arrebossat
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis amb bolonyesa de soja
texturitzada ECO
Fruita

14

Bròquil amb patata
Pex fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

15

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

18

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn amb llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

19

DINAR DE NADAL

Sopa de galets
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Refresc de taronja sense sucres afegits

20

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica-pica
Pizza casolana de pernil i bacon
Fruita

21

VACANCES DE NADAL

22

VACANCES DE NADAL

25

VACANCES DE NADAL

26

VACANCES DE NADAL

27

VACANCES DE NADAL

28

VACANCES DE NADAL

29

VACANCES DE NADAL

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)



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
esplaiescola@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 (seitan)	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.