

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Arròs integral amb salsa de verdures
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

6
Sopa de brou vegetal amb fideus
Burrito vegetal de soja texturitzada ECO
Patates xips
Fruita

7
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

1
Espinacs amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita

8
Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet
Pollastre al curri
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

2
Crema de mongetes blanques i porro
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

12
Amanida de pasta vegetal
Trita de formatge i carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

14
Arròs integral amb verdures i formatge
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO sense sucre

15
Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

16
Pèsols amb patata
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita

19
Col amb patata
Luç a la llauna
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

20
Crema de llegums
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

21
Amanida d'arròs vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

22
ÒPAT DE FI DE CURS
Macarrons amb salsa de tomàquet gratinats
Nuggets de pollastre casolans
Amanida d'enciam i cogombre
Gelats i Refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

23
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

29
VACANCES D'ESTIU

30
VACANCES D'ESTIU

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)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (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.

