

DILLUNS

2

Llacets a la napolitana
Daus de gall dindi agredolços
Guarnició d'albergínia al forn
Fruita

9

ÀPAT DE LA MEDITERRÀNIA

Amanida catalana
Paella de peix
Fruita

16

Llenties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

23

Arròs tres colors
Truita francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

30

Verdura tricolor
Aletes de pollastre
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

3

Crema de porro i patata
Arròs integral amb bolonyesa vegetal
(seitán-tofu)
Fruita

10

Llenties saltejades amb
picada d'all i julivert
Pollastre al forn amb llimona
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural sense sucre

17

Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

24

Empedrat de mongetes vegetal
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

31

Amanida d'arròs vegetal
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita

DIMECRES

4

Trinxat de col i patata vegetal
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

11

Bròquil amb patata
Ous remenats amb gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Amanida italiana
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural sense sucre

25

Espinacs amb patata
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

1

DIJOUS

5

Cigrons a la jardinera
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural sense sucre

12

Crema de llegums
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita

19

Minestra de verdures amb pernil
Pastís de patata vegetal ECO
Fruita

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre al curri
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

2

DIVENDRES

6

Mongeta tendra amb patata
Ous farcits de cavalla amb maionesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

13

Macarrons amb verdures
Palometa a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

20

Festa

27

Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
llenties
Formatge ratllat
Fruita

3

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	
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.

