

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VACANCES DE PRIMAVERA

2
Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3
Coliflor amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

4
Arròs integral amb salsa de verdures
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

5
Sopa de brou vegetal amb fideus
Burritos vegetals de soja texturitzada
ECO
Patates xip
Fruita

8
Amanida d'arròs vegetal
Trita a la paisana
Amanida d'enciam i poma
Fruita

9
Cigrons amb oli
Pollastre al forn amb taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

10
Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

11
Purè de verdures
Lasanya de lleties
Fruita

12
Pèsols amb patata
Mandonguilles de vedella amb salsa de
tomàquet i ceba
Fruita

15
Col amb patata
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

16
Crema de porro
Espaguets integrals amb bolonyesa
vegetal de soja texturitzada ECO
Fruita

17
Minestra de verdures amb patata
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18
Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

19
Crema de cigrons
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

22
Lleties amb picada d'all i julivert
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23
ÒPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres
Llibrets de pernil i formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

25
Crema de pastanaga
Pizza de bolonyesa vegetal de soja
texturitzada ECO
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

26
Bròquil amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29
Arròs amb verdures
Trita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

30
Lleties saltejades amb sofregit
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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.

