

DILLUNS

1
FESTA

DIMARTS

2
FESTA

DIMECRES

3

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

DIJOUS

4

Macarrons amb verdures
Falafel de cigrons
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIVENDRES

5

Bròquil amb patata
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita

8

Llenties saltejades amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

9

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

10

Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

11

Tortel·linis de formatge amb
salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

12

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja
texturitzada ECO
Fruita

15

Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita

16

Amanida de mongetes blanques
Gall dindi agre dolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

17

Arròs tres colors
Maires arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

18

Purè de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa de
llenties i mica de formatge ratllat
Fruita

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

22
FESTA

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de pernil
Amanida d'enciam i olives
Fruita

24

Crema de porro
Cous cous amb verdures i cigrons
Fruita

25

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

26

Llenties saltejades amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29

Espaguetis integrals amb salsa
de soja i verdures
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

30

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

31

Amanida d'arròs vegetal
Llenties guisades amb hortalisses
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

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.

