

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.**

9

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

10

Arròs **integral** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i cogombre
iogurt natural ECO sense sucre

11

FESTA

12

Amanida de pasta **integral** vegetal
Peix blanc** amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita

13

Crema de pastanaga
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

16

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17

Amanida de mongetes blanques vegetal
Vedella a la jardinera
iogurt natural ECO sense sucre

18

Espaguetis **integrals** amb salsa de remolatxa
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita

19

Purè de verdures
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties
Fruita

20

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24
FESTA

25

Arròs **integral** amb tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i poma
Fruita

26

Macarrons **integrals** al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
Fruita

27

Crema de carbassó
Amanida de llenties vegetal
Fruita

30

Espaguetis **integrals** amb salsa de carbassa
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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
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 (seitán)	Carn, peix, marisc o ou

GUARNICIONS

Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (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.

