

## DILLUNS

2

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Peix blanc\*\* al forn a la llimona  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

9

Espirals **integrals** al funghi  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i raves  
Fruita

16

Bledes amb patata  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

23

FESTA

30

FESTA

## DIMARTS

3

Cigrons estofats amb hortalisses  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt natural ECO sense sucre

10

Mongetes blanques a l'estil anglès  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Iogurt natural ECO sense sucre

17

Paella de verdures  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

24

FESTA

31

FESTA

## DIMECRES

4

Arròs **integral** amb xampinyons  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

11

Crema de porro i patata  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita

18

Cigrons saltejats amb sofregit  
Truita d'espinaacs i patata  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

25

FESTA

## DIJOUS

5

Espinacs amb patata  
Lasanya de llenties  
Fruita

12

Arròs **integral** pilaff  
Gall dindi al curri  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Purè de verdures  
Pastís de patata amb soja ECO  
texturitzada  
Fruita

26

FESTA

## DIVENDRES

6

FESTA

13

Escudella barrejada amb brou vegetal  
Fricandó de vedella amb bolets  
Fruita

20

Sopa de Nadal (sense pilota)  
Pollastre de Nadal  
Neules i torrons

27

FESTA

\*\*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  
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  
esplai.escola@fundesplai.org



# PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

## PRIMERS PLATS\*

Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o tata
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.

