

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.**

7

8

Arròs amb tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Puré de verdures de primavera
Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties i formatge ratllat
Fruita

10

Coliflor amb patata
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

11

FESTA

14

Lleties estofades amb hortalisses
Peix blanc** al forn amb llimona
Ceba confitada
Fruita

15

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

17

Amanida de pasta (amb olives, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada i trossets de pernil)
Trita de patata i ceba
Carbassó arrebossat
Fruita

18

Crema de carbassó
Salsitxes vegetals
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

22

Amanida russa (amb ou dur i cavalla)
Peix blanc* amb salsa verda
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

24

Bledes amb patata saltejades a l'allet
Lleties guisades amb arròs
Fruita

24

Cigrons a la provençal
Pollastre al forn a les fines herbes
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

25

Amanida d'arròs vegetal (enciam, blat de moro, olives, pastanaga)
Llom de porc arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

28

Crema de pèsols
amb crostons de pa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

29

Bròquil amb patata
Pizza amb bolonyesa de soja
Fruita

30

Crema de carbassa
Estofat de gall dindi amb poma i ceba
Fruita

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, Seitò entre d'altres

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
esplaiescola@fundesplai.org



PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES

POTS SOPAR

I DE POSTRES...
OPTEM PER FRUITA
FRESCA O LACTIS
SENSE SUCRE.

PRIMERS PLATS

Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs, cereals, llegums o patata
Arròs	Llegums, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, cereals, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Cereals (pasta, cuscús, quinoa, mill, blat sarraf...)	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	Carn, peix, marisc o ou

GUARNICIONS

Cruas (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruas (amanida)