

DILLUNS

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

5

Sopa de brou d'au i pistons
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Guarnició de cuscús
Fruita

12

FESTA

19

Pèsols amb patates bullides
Trita de formatge
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26

Verdura tricolor amb patata
Cigrons estofats amb patates, hortalisses i ou dur
Fruita

DIMARTS

6

Purè de verdures de temporada tardor-hivern
Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat
Fruita

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

20

Crema de porro, pera i api
Vedella amb salsa
Fruita

27

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de peix /o pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita

DIMECRES

7

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

14

Escudella barrejada amb brou d'au (amb fideus, cigrons i mongetes seques)
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

21

Bledes amb patata saltejades amb allet
Estofat de cigrons amb cuscús i verdures
Fruita

28

Lleties estofades amb xoriço
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIJOUS

1

Tallarines amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn a la llimona
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8

Mongeta tendra amb patata bullida
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Crema de bròquil
Pastís de patata amb bolonyesa de lleties gratinat amb beixamel casolana
Fruita

22

Arròs amb salsa de remolatxa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

29

ÀPAT DE LA CASTANYADA
Crema de moniato, pastanaga i ceba
Pizza casolana a la bolonyesa de carn
Pa de pessic

DIVENDRES

2

Amanida d'arròs integral
Trita de pernil
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

9

Arròs amb verdures i salsa de soja
Peix fresc de mercat arrebossat
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

16

Tallarines amb oli i orenga
Peix blau** arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita

23

Espirals integrals al *funghi*
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

30

FESTA

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: Lluc, 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

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)