

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6
Festa

7
Ensalada russa vegetal
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

8
Empedrat de mongetes blanques vegetal
Estofat de vedella amb patates
Fruita

9
Sopa de meló
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

10
Espaguetis integrals a la carbonara
(sense bacon)
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam **de fulla de roure vermella** i cogombre
Batut de fruita casolà

13
Arròs integral amb verdures
Lluç amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural sense sucre

14
Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)
Burrito amb picada vegetal
Patates xip
Fruita

15
Tortel-linis amb salsa de tomàquet
Gall dindi a la planxa
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16
Cigrons saltejats
Truita francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

17
Crema de pastanaga
Pollastre a la margarita
Amanida d'enciam **escarola** i remolatxa
Fruita

20
Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro
Lasanya de llenties
Fruita

21
Arròs integral a la milanesa vegetarià
Rap a la llaua
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Macedònia de fruites

22
ÀPAT DE FI DE CURS
Hamburguesa completa
Patates fregides
Guarnició de quètxup
Gelats
Refresc sense gas ni sucres afegits

23
VACANCES

24
VACANCES

27
VACANCES

28
VACANCES

29
VACANCES

30
VACANCES

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai.escola@fundesplai.org



DESGLOSSAMENT DE PLATS DEL DINAR

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Tallarines ECO al pesto:

Tallarines pasta, formatge ratllat, oli d'oliva, alfàbrega, all cru i sal iodada.

Truita a la paisana:

Patata, ou líquid, ceba, pebrot verd, pebrot Vermell, oli d'oliva, sal iodada.

Empedrat de mongetes blanques vegetal:

Mongeta, tomàquet verd, pastanaga, oliva negra sense pinyol, oli d'oliva, sal iodada.

Sopa de meló: meló, iogurt, oli d'oliva, menta, sal i llimona.

Arròs integral amb verdures: arròs integral, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, mongeta tendra, pastanaga, pèsols, oli d'oliva i sal.

Burrito amb picada vegetal:

Soja texturitzada, pebrot Vermell, pebrot verd, ceba, tortites (pels burritos), salsa de tomàquet.

Pollastre a la margarita:

Pollastre, condiments i espècies, oli d'oliva i sal iodada.

Arròs integral a la milanesa vegetarià:

Arròs integral, tomàquet pelat i triturat (base salsa), ceba, all, pèsol, formatge ratllat, oli d'oliva, sal iodada.

Hamburguesa completa:

Enciam, tomàquet, formatge edam, salsa de tomàquet, oli d'oliva, pa blanc, elaborat càrnic.



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

