

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

28

29

30

1

2

Espirals ecològics al funghi
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

Coliflor amb patata
Rap a la marinera
Fruita

5

Macarrons integrals amb verdures
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

6

Festa

7

Arros amb verdures i formatge
Calamars a l'andalusa casolans
Amanida de *fulla de roure vermella* i
pastanaga
Fruita

8

Festa

9

Escudella barrejada (brou vegetal)
Fricandó de vedella
Batut de fruita casolà

12

Col amb patata
Gall dindi empanat / Tiretes de gall
dindi cruixents
Amanida d'enciam i poma
Fruita

13

Crema de pastanaga
Ous gratinats
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja texturitzada
Fruita

15

Arròs amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i
remolatxa
Fruita

16

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

19

Arròs integral amb tomàquet
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

20

ÀPAT DE NADAL

Sopa de galets (amb brou d'au i
pastanaga)
Pollastre de Nadal
Neules i torrons

21

PICA-PICA FINAL DE TRIMESTRE

Pica pica
Pizza casolana de pernil
Fruita

22

Festa

23

Festa

Got de refresc de taronja sense gas
ni sucres afegits

26

Festa

27

Festa

28

Festa

29

Festa

30

Festa

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.

(1) Espirals ecològics al funghi

Espirals, llet semidesnatada, xampinyó, ceba, oli d'oliva, formatge ratllat, condiments i espècies, sal iodada, fècula de blat de moro.

(2) Rap a la marinera

Rap, sofregit base de tomàquet pelat i triturat, ceba, porro, julivert, oli d'oliva, all cru, sal iodada, pebrot verd i vermell, fumet de peix, fècula de blat de moro.

(9) Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal

Pasta de fideus, mongeta blanca, cigró, brou vegetal.

Fricandó de vedella

Filet de vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, oli d'oliva, fècula de blat de moro, all cru, llorer, condiments i espècies i sal iodada.

(16) Pollastre rostit

Contraeix de pollastre, ceba, pebrot vermell, tomàquet triturat, condiments i espècies, oli, all i sal iodada.

(19) Palometa a la llauna

Palometa i salsa a la llauna de peix (amb all, condiment i espècies, vinagre i sal iodada)

(20): Pollastre de Nadal

Pernilets de pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, prunes, panses, oli d'oliva i all cru.

(21) Pica-Pica

Croquetes de pollastre, olives farcides, patates xips



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.

