

## DILLUNS

31

7

Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal  
Carn magra de porc amb samfaina  
Fruita

14

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga  
Aletes de pollastre  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

21

Espaguetis integrals a la napolitana  
Salmó a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

28

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

## DIMARTS

1

Festa

8

Patates guisades amb hortalisses  
Daus de gall dindi agre dolços  
Amanida de *fulla de roure vermella* i formatge fresc  
Fruita

15

Mongeta tendra al vapor/bullida  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

22

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i olives  
logurt natural sense sucre

29

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Burrito amb picada de soja texturitzada  
Patates xip  
Fruita

## DIMECRES

2

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de formatge  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural sense sucre

9

Rissoto de xampinyons  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

16

Arròs integral amb tomàquet  
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

23

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

30

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

## DIJOUS

3

Espaguetis ecològics a la italiana  
Rap amb salsa verda  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

10

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties  
Formatge ratllat  
Fruita

17

Tallarines ECO al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'escarola i germinats  
Fruita

24

Espinacs amb patata  
Canelons de bacallà gratinats  
Fruita

1

## DIVENDRES

4

Purè de carbassa i pastanaga  
Pastís de patata amb soja ECO texturitzada  
Fruita

11

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Batut de fruita casolà

18

**ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS**  
Hamburguesa completa  
Patates fregides casolanes  
Guarnició de quètxup  
Crema de xocolata

25

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Truita a la paisana  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Macedònia d'hivern

2

## 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.

### **(3) Espaguetis ecològics a la italiana**

Espaguetis, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, condiments i espècies, oli d'oliva i sal iodada

### **(4): Pastís de patata amb soja ECO texturitzada**

Patata, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge ratllat, nou moscada, sal iodada, soja texturitzada, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd i vermell, ceba, all, oli, sal iodada.

### **(7): Escudella barrejada ecològica amb brou vegetal**

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

### **(8) Patates guisades amb hortalisses**

Patata, carbassó, pastanaga, tomàquet pelat i triturat, mongeta verda, pebrot verd i vermell, condiments i espècies, all, oli d'oliva i sal iodada

### **(8) Gall dindi agredolç**

Pit de gall dindi, mel, salsa de soja, ceba i mostassa.

### **(17) Tallarines ECO al pesto:**

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

### **(18): Hamburguesa completa**

Hamburguesa de vedella, encima, tomàquet, formatge edam, salsa de tomàquet, panet per hamburguesa, oli d'oliva.

### **(21): Espaguetis integrals a la napolitana**

Espaguetis pasta, salsa de tomàquet casolà i carbassó.

### **(25) Truita a la paisana:**

Ou líquid, patata, ceba, pebrot verd i vermell, oli d'oliva i sal iodada.

### **(28): Arròs integral amb verdures**

Arròs integral, mongeta verda, pastanaga, pèsol, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd i vermell, ceba, all, condiments i espècies, oli d'oliva i sal iodada

### **(29): Burrito amb picada de soja texturitzada**

Tortita per burrito, soja texturitzada, pebrot verd i Vermell, ceba, tomàquet pelat i triturat, formatge ratllat.



# 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.

