

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

3

4

5

6

9

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

16

Escudella barrejada amb brou vegetal
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

23

Crema suau de llenties amb carbassos i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

30

Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

10

Llenties estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb poma
Fruita del temps

17

Patates guisades amb hortalisses
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

24

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

31

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

11

Bledes amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

18

Rissotto de xampinyons
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
Fruita del temps

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Remenat d'ou amb pernil
Amanida d'enciam i poma
Iogurt natural sense sucre

1

12

Espaguetis a la italiana
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

19

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Macarrons integrals amb boloñesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

26

Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **escarola** i germinats
Fruita del temps

2

13

Crema de carbassa
Pastís de patata amb soja texturitzada
Fruita del temps

20

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

27

Crema de bròquil
Estofat de gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

3

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
Iogurt 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.

(12) Espaguetis a la italiana

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

(13): Pastís de patata amb soja 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.

(16): Escudella barrejada amb brou vegetal

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

(17) 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

Gall dindi agredolç

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

(26) Tallarines ECO al pesto:

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

(30): Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures

Espaguetis pasta, carbassó, pebrot verd i vermell, pastanaga, ceba, carbassó, soja germinada, salsa de soja.

(31): Cigrons a la provençal

Cigrons, tomàquet pelat i triturat, carbassó, pebrot verd i vermell, pastanaga, ceba, condiments i espècies, oli d'oliva i sal iodada.



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.

