

## DILLUNS

30

6

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

13

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

20

Festa

27  
Arròs integral amb tomàquet  
Palometa a la llauna  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

## DIMARTS

31

7

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

14

Llenties amb moniato  
Pollastre al forn amb taronja  
Amanida d'encima **fulla de roure** i col  
llombarda  
Fruita

21

Mongeta tendra saltejada  
Espaguetis integrals amb bolonyesa  
de soja texturitzada  
logurt natural sense sucre

28

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

## DIMECRES

1

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

8

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

15

Arros amb tomàquet, pèsols i formatge  
Calamars a l'andalusa casolans  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

22

Crema de pastanaga  
Ous gratinats  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

1

## DIJOUS

2

Espinacs amb patata  
Canelons de carn gratinats  
Fruita

9

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

16

### **DIJOUS GRAS**

Mongetes blanques saltejades  
amb all i julivert  
Botifarra de porc  
Patates fregides casolanes  
Fruita

23

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

2

## DIVENDRES

3

Mongetes pintes estofades  
amb hortalisses  
Truita a la paisana  
Amanida d'encima **lollo rosa** i  
pastanaga  
Fruita

10

Coliflor amb patata  
Rap a la marinera  
**Batut de fruites**

17

### **ÀPAT DE CARN ESTOLTES**

Puré de verdures  
Pizza casolana de cavalla  
Flam

24

Mongetes pintes estofades amb  
hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

3

## 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) Truita a la paisana:**

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

### **(9) Espirals al funghi**

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

### **(10) 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.

### **(24) Pollastre rostit**

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

### **(27) Palometa a la llauna**

Palometa i salsa a la llauna de peix (amb all, condiment i espècies, vinagre 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	
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.

