

DILLUNS

3

VACANCES DE PRIMAVERA

10

VACANCES DE PRIMAVERA

17

Arròs integral amb verdures i formatge
Trita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

24

Col i patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

1

DIMARTS

4

VACANCES DE PRIMAVERA

11

Espirals amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

18

Cigrons amb oli
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col llombarda
Fruita del temps

25

Gaspaxo amb crostons
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Fruita del temps

2

DIMECRES

5

VACANCES DE PRIMAVERA

12

Arròs integral amb verdures
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

19

Mongeta tendra amb patata
Palometa a la llauna
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural sense sucre

26

Minestra de verdures
Ous durs farcits amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

3

DIJOUS

6

VACANCES DE PRIMAVERA

13

Amanida completa d'enciam, pastanaga, remolatxa, olives i pipes de gira-sol
Coca de recapte amb verdures i soja texturitzada
Fruita del temps

20

Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro
Lassanya de lleties
Fruita del temps

27

Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i remolatxa
Fruita del temps

4

DIVENDRES

7

VACANCES DE PRIMAVERA

14

Coliflor amb patata
Trita a la francesa
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol
Batut de fruites

21

ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres
Llibrets de pernil i formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

28

Crema de lleties
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i pastanaga
Macedònia de fruites

5

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)



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@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) Arròs integral amb verdures

Arròs integral, tomàquet pelat i triturat, ceba, oli d'oliva, all, sal iodada, pebrot verd i Vermell, mongeta verda, pastanaga i pèsols.

(13) Coca de recapte amb verduretes i soja texturitzada

Base de pizza, oli d'oliva, soja texturitzada, pebrot escalivat, alberginia escalivada, ceba i all.

(20) Lassanya de llenties

Pasta de lassanya, llenties, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, oli d'oliva, all, sal iodada, llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge, nou moscada, condiment i espècies.

(25) Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada

Espaguetis pasta, soja texturitzada, pastanaga, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, oli d'oliva, sal iodada, condiment i espècies.

(26) Ous durs farcits amb cavalla i maionesa

Ous durs, cavalla i maionesa.

(28) Crema de llenties

Llenties, ceba, pastanaga, tomàquet pelat i triturat, patata, 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 (seitan)	Carn, peix, marisc o ou

GUARNICIONS

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