

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

Llenties estofades amb hortalisses
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

13

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

20

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Egletí al forn amb llimona
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense sucre

27

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

7

Col amb patata
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

14

Patates estofades amb hortalisses
Pollastre agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

21

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

28

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

1

Bròquil amb patata
Remenat d'ou amb xampinyons
/Truita de xampinyons
Amanida d'enciam i olives
logurt natural sense sucre

8

APAT DEL DIA DE LA DONA

Brou de pagesa
Pollastre al forn
Xips de remolatxa
Batut de llet i fruita

15

Rissotto de xampinyons
Tiretes de lluç arrebossades
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga
Fruita del temps

22

Crema de bròquil
Truita de patates
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

29

Crema de poros
Llenties guisades amb arròs
Fruita del temps

2

Cigrons estofats amb carbassa
Daus de porc a l'orenga
Tomàquet al forn
Fruita del temps

9

Arròs integral amb verdures
Rap al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

16

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

23

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

30

Espinacs amb patata
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

3

Macarrons amb verdures
Truita de patates i ceba amb farina de cigró (sense ou)
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

10

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

17

Festa

24

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

31

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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) Macarrons amb verduretes

Macarrons, xampinyó, carbassó, ceba, pastanaga i oli d'oliva.

(8) Brou de pagesa

Pollastre, vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, col de cabdell, pasta de fideus, sal iodada.

(10) Pastís de patata amb soja texturtizada

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.

(13) Escudella barrejada amb brou vegetal

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

(14) Pollastre agredolç

Pit de pollastre, mel, salsa de soja, mostassa i ceba.

(23) Tallarines al pesto:

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

(27) Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures

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



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.

