

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de gambetes
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

3
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Fruita del temps

4
Puré de verdures
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

5
Bròquil amb patata
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt natural sense sucre

8
Llenties amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

9
Arròs integral amb verdures
Truita de formatge
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i remolatxa
Fruita del temps

10
Bledes amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

11
Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira sol
Fruita del temps

12
Crema de carbassó
Pastis de patata vegetal (amb soja texturitzada)
Batut de fruites

15
Amanida de mongetes blanques
Daus de pollastre amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16
Verdura tricolor amb maionesa
Hamburguesa de vedella
Ceba confitada
Fruita del temps

17
Arròs tres colors
Maires arrebossades
Amanida **d'escarola** pastanaga
Fruita del temps

18
Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties
Formatge ratllat
Fruita del temps

19
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
Iogurt natural sense sucre

22
Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

23
Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

24
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25
Tallarines al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i germinats
Iogurt natural sense sucre

26
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Macedònia de fruites

29
Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes
Salmó a la planxa
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

30
Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Iogurt natural sense sucre

31
Crema de mongeta blanca i porros
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

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)



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
esplai@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.

(4) Pizza amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada

Base de pizza, formatge ratllat, salsa bolonyesa de soja texturitzada (amb pastanaga, salsa de tomàquet casolana, condiments i espècies).

(12) 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.

(15) Amanida de mongetes blanques

Mongetes blanques, tomàquet, pastanaga, oliva negra sense pinyol, oli d'oliva, sal iodada.

(17) Arròs tres colors

Arròs blanc, blat de moro, pèsol, pastanaga, oli d'oliva, sal iodada.

(25) Tallarines al pesto:

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

(29) Espaguetis integrals amb salsa de soja i verdures

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

(31) Truita a la paisana

Patata, ou líquid, ceba, pebrot verd i vermell, 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.

