

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

5

FESTA

6  
Arròs integral amb verdures  
Gall de Sant Pere al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i cogombre  
logurt natural ECO sense sucre

7  
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Trita a la francesa  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

1

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Fruita

2

FESTA

8

Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Pollastre al curri  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

9

Coliflor amb patata  
Salmó amb salsa de tomàquet  
Fruita

12

Amanida de pasta vegetal  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

13

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

14

Arròs integral amb verduretes i formatge ratllat  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam lollo rosa i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

15

Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro  
Lassanya de llenties  
Fruita

16

Pèsols amb patata  
Fogoner amb salsa de tomàquet  
Guarnició de juliana de verdures  
Fruita

19

Col i patata  
Lluç a la llauna  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

20

Crema de llegums  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

21

Amanida d'arròs (amb tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita

22 ÒPAT DE FI DE CURS

Espaguetis a la carbonara  
Hamburguesa de vedella *Hala!* amb patates fregides  
Amanida d'enciam i olives  
Gelats  
Refresc sense gas ni sucre

23

VACANCES D'ESTIU

26

VACANCES D'ESTIU

27

VACANCES D'ESTIU

28

VACANCES D'ESTIU

29

VACANCES D'ESTIU

30

VACANCES D'ESTIU

## 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

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

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.

### **(7) Pollastre al curri**

Pit de pollastre, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, condiments i espècies, oli d'oliva i sal iodada.

### **(8) Salmó amb salsa de tomàquet**

Peix blau (salmó), 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.

### **(12) Amanida de pasta**

Amb pasta d'espiral, pastanaga, enciam, blat de moro, oliva verda sense Pinyol, oli d'oliva i sal iodada.

### **(16) Guarnició de juliana de verdures**

Carbassó, pastanaga, porro, oli d'oliva i sal.

### **(19) Lluç a la llauna**

Lluç i salsa a la llauna de peix (amb all, condiment i espècies, vinagre i sal iodada)

### **(20) Crema de llegums (cigrons)**

Cigró, ceba, pastanaga, carbassó, 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 (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.

