

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

4
VACANCES D'ESTIU

5
VACANCES D'ESTIU

6
Crema de pastanaga
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

7
Amanida de pasta integral vegetal
Peix blanc** al forn amb salsa verda
Ceba confitada
Fruita del temps

8
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Truita d'espínacs
Amanida d'enciam de **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

11
FESTA

12
Mongeta tendra saltejada
Vedella a la jardineria
Iogurt natural ECO sense sucre

13
Arròs integral tres colors
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam iceberg i cogombre
Fruita del temps

14
Puré de verdures
Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge emmental ratllat
Fruita del temps

15
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam iceberg i olives
Fruita del temps

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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.

(7): Amanida italiana ECO

Espirals (pasta), tomàquet verd, formatge en porcions, oliva negra sense Pinyol, oli d'oliva, condiments i espècies i sal iodada.

(8): Pastís de patata amb soja ECO texturitzada

Patata, llet, farina de blat, margarina vegetal enriquida, formatge ratllat, nou moscada, sal, oli de gira-sol, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd i Vermell, ceba, oli d'oliva, all i sal iodada.

(12): Verdura tricolor amb maionesa

Patata, pastanaga, pèsol i mongeta, oliva verda sense pinyol i maionesa comercial.

(13) Arròs tres colors

Arròs blanc, blat de moro, pèsol, pastanaga, oli i sal.

(21) Tallarines ECO al pesto:

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

(29) Truita a la paisana:

Patata, ou líquid, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, oli d'oliva, 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)	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.

