

DILLUNS

2

Arròs integral amb verdures
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bonyesa
vegetal de soja texturitzada
Fruita del temps

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

30

Llenties estofades amb hortalisses
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

3

Amanida completa amb enciam,
pastanaga, remolatxa, olives i pipes
Pizza de bonyesa vegetal (soja
texturitzada
Patates xips
Fruita

10

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

17

Crema de pastanaga
Ous gratinats amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

24

Llenties amb picada d'all i juliver
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida *d'escarola* i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

31

ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Peix blanc** a l'andalusa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Arròs saltejat amb xampinyons
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Gratinat de bròquil i patata
Truita de xampinyons/Remenat d'ou amb
xampinyons
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

5

Espirals al funghi
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

FESTA

19

Col i patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga
Cigrons estofats amb carbassa
Fruita del temps

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
Fruita del temps

13

FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Batut de fruites

27

Macarrons amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
Macedònia de fruites

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

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.

(2): Arròs integral amb verduretes

Arròs integral, sofregit base, mongeta verda, pastanaga, pèsols.

(3) Burrito de soja texturitzada (amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge)

Soja texturitzada (seca, picada); pebrot verd i vermell, ceba, tortita per burrito, tomàquet pelat i triturat, formatge ratllat.

(6) Peix blanc a la marinera**

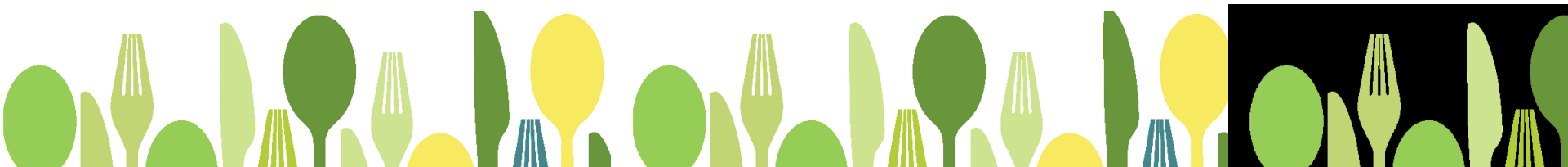
Peix blanc, sofregit base, fumet de peix, fècula de blat de moro

(9 / 27*): Macarrons integrals amb verduretes

Macarrons /integrals*, xampinyó, carbassó, pastanaga, ceba i oli d'oliva

(20) Pollastre rostit

Contraçuixa de pollastre, ceba, pebrot vermell, tomàquet triturat, condiments i espècies, oli, all 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.

