

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Espaguetis a la italiana
Peix blanc** al forn/planxa
Amanida d'enciam *lollo rosa* i pipes de gira-sol
Fruita

3

Puré de carbassa i pastanaga
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada
Fruita

6

Crema de pèsols
Espaguetis amb bolonyesa de carn
Formatge ratllat
Fruita

7

Patates guisades amb hortalisses
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

8

Rissoto de xampinyons
Tiretes de lluç arrebossades
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

9

Coca de recapte amb verdures (amb all, ceba, alberginia i pebrot escalivat)
Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruites

13

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

14

Mongeta tendra al vapor/bullida
Cous-cous integral amb verdures i cigrons
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

15

Arròs integral amb tomàquet
Truita de pernil / Ous remenats amb pernil
Amanida d'escarola i poma
Fruita

16

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

17

Crema de bròquil
Gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
logurt natural ECO sense sucre

20

ÒPOT PEL DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa
Patates fregides casolanes
Guarnició de quètxup
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre empanat
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i olives
Fruita

22

Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro
Lleties guisades amb arròs
Fruita

23

Espinacs amb patata
Canelons de bacallà gratinats
Fruita

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pastanaga
Macedònia de fruites

27

Arròs integral amb verdures
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

28

Pizza margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, oliva verda)
Fruita

29

Crema de mongetes pintes amb verdures
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30

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

****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): Espaguetis a la italiana

Espaguetis, salsa de tomàquet casolana i alfàbrega.

(3) Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada

Patates gratinades amb beixamel, sofregit base, soja texturitzada.

(8) Rissotto de xampinyons

Arròs blanc, llet semidesnatada, xampinyons, ceba, formatge ratllat, oli d'oliva, all, julivert fresc, brou vegetal i sal iodada.

(9) Coca de recapte amb verduretes

Amb massa de pizza, oli d'oliva, all, ceba, alberginia i pebrot escalivat.

(13) Cous-cous integral amb verdures i cigrons

Cous cous integral, ceba, oli d'oliva, carbassó, tomàquet pelat i triturat, cigró cuit

(29): Crema de mongetes pintes amb verdures

Patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, porro, 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.

