

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

4
 Arròs amb verdures i formatge
 Fricandó de vedella
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural ECO sense sucre

5
 Lasanya de verdures
 Amanida de lleties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
 Fruita

6
 Festa

7
 Festa

1
 Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** amb salsa marinera
 Fruita

8
 Festa

11
 Mongeta tendra saltejada
 Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
 Fruita

12
 Crema de pastanaga
 Ous gratinats amb beixamel
 Amanida d'enciam i olives
 logurt natural ECO sense sucre

13
 Col amb patata
 Gall dindi empanat
 Amanida d'enciam i poma
 Fruita

14
 Arròs amb xampinyons
 Peix fresc de mercat
 Amanida d'enciam *lollo rosa* i remolatxa
 Fruita

15
 Lleties amb moniato
 Pollastre rostit
 Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

18
 Arròs integral amb tomàquet
Peix blau** a la planxa/forn
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita

19
ÒPAT DE NADAL
 Sopa de Nadal
 Pollastre de Nadal
 Neules i torrons
 Got de refresc de taronja sense gas ni sucres afegits

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
 Pica pica (croquetes de pollastre, xips i olives)
 Pizza casolana de pernil
Batut de fruites

21

22

25
 Festa

26
 Festa

27
 Festa

28
 Festa

29
 Festa

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
 esplaiescola@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): Lasanya de verdures

Pasta de lasaña, carbassó, albergínia, pastanaga, xampinyons, espinacs i salsa beixamel casolana, formatge ratllat.

(20) Sopa de Nadal

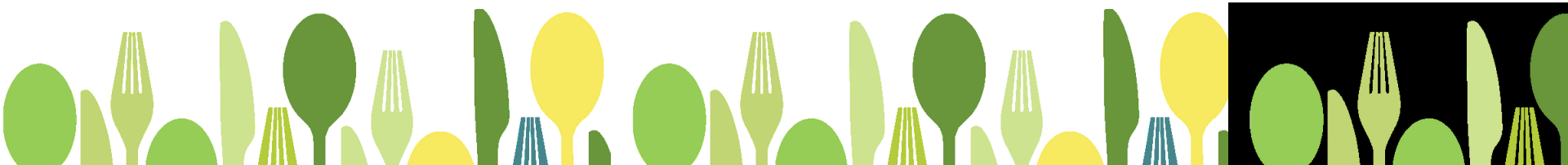
Amb brou d'au, gallina i os de vedella, api, nap, xirivia, porro, pasta de galets i mandonguilla de vedella (elaborat càrnic), sal iodada.

(20) Pollastre de Nadal

Pernilets i cuixa de pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pasa, oli d'oliva i all cru.

(21): Pica pica

amb formatge, patates xips i olives verdes sense Pinyol.



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.

