

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

Festa

2

Festa

3

Festa

4

Festa

5

Festa

8

Arròs integral amb tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

Bledes amb patata  
Trita de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

10

Llenties estofades amb hortalisses  
Hamburguesa de vedella  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

11

Espaguetis a la italiana  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'encima *fulla de roure vermella* i pipes de gira-sol  
Fruita

12

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

15

Escudella barrejada (brou vegetal)  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa de  
verdures  
Fruita

16

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

17

Lasanya de verdures  
Amanida completa de llenties  
(amb tomàquet, blat de moro i olives  
verdes)  
Fruita

18

Cigrons saltejats amb all i pebre  
vermell  
Trita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

19

Rissoto de xampinyons  
Tiretes de peix blanc\*\* casolanes  
Amanida d'encima *lollo rosa* i  
pastanaga

22

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

23

Pizza Margarita (amb salsa de  
tomàquet i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons  
(tomàquet, blat de moro i olives  
verdes)  
Fruita

24

Arròs integral amb tomàquet  
Trita de pernil / Ous remenats amb  
pernil  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

25

Tallarines al pesto  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'encima *escarola* i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

26

**Batut de fruites**  
Crema de pèsols  
Canelons de carn gratinats  
**Macedònia de fruites**

29

Espaguetis integrals amb salsa de soja i  
verdures  
Peix blau\*\* al forn amb salsa de  
tomàquet  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita

30

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

31

Crema de porro i patata  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita

1

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

2

## 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)



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.

### **(11): Espaguetis a la italiana**

Espaguetis, salsa de tomàquet casolana i alfàbrega.

### **(12) 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.

### **(17): Lasanya de verdures**

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

### **(19) Rissotto de xampinyons**

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

