

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

5

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

6

Sopa vegetal amb fideus  
Pollastre rostit  
Patates xips  
Fruita

7

Cigrons estofats amb carbassa  
Truita de patates  
Amanida d'escarola i pipes de gira-sol  
Fruita

8

**DIJOUS GRAS**  
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Botifarra de porc al forn  
Patates fregides casolanes  
Fruita

9

**ÒPAT DE CARNESTOLTES**  
Amanida completa amb cavalla i poma (amb tomàquet, blat de moro, pastanaga)  
Pizza margarita (amb tomàquet i mozzarella)  
Flam



12  
FESTA

13

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

14

Paella de verdures  
Peix blanc\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i pastanaga  
Fruita

15

Minestra de verdures  
Cigrons estofats amb carbassa  
Fruita

16

Gratinat de coliflor amb patata  
Gall dindi arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Batut de fruites**

19

Pèsols amb patata  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

20

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO  
Fruita

21

Bledes amb patata  
Fricandó de vedella  
Fruita

22

Arròs saltejat amb xampinyons  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

23

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Pollastre rostit  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
**Macedònia de fruites**

26

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

27

Llenties amb picada d'all i julivert  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

28

Gratinat de bròquil amb patata  
Truita de xampinyons / Remenat d'ou amb xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

29

Crema de pastanaga  
Peix blanc\*\* amb salsa marinera  
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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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.

### **(1): Gall dindi al curri**

Pit de gall dindi, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, oli d'oliva, sal iodada, condiments i espècies.

### **(5/14) Salsa verda**

Picada d'all i julivert.

### **(14) Paella de verdures**

Arròs blanc, brou vegetal, sofregit base pebre Vermell, mongeta verda, pastanaga, pèsol i carxofa.

### **(15) Minestra de verdures**

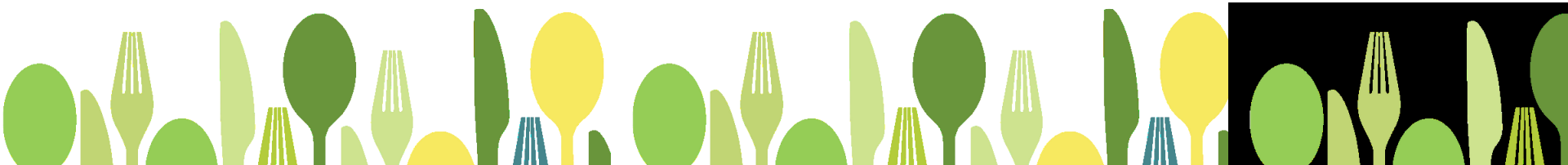
Pastanaga, mongeta tendra, pèsol, coliflor, col de Brussel·les i faves.

### **(23): Pollastre rostit**

Pernilets de pollastre, ceba, oli d'oliva, sal iodada, condiments i espècies, all, pebrot vermell, tomàquet pelat i triturat enllaunat.

### **(16/28) Gratinat de Coliflor/Bròquil amb patata**

Patata, Coliflor/Bròquil, salsa beixamel (amb llet semidesnatada, farina de blat, margarina vegetal enriquida, formatge ratllat, nou moscada 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.

