

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1  
Festa

2  
Espirals amb tomàquet  
Trita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i olives  
logurt natural ECO sense sucre

3  
Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam *d'escarola* i pipes de  
gira-sol  
Fruita

4  
Puré de verdures  
Paella de peix  
Fruita

5  
Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet  
i mozzarella)  
Amanida completa de cigrons (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

8  
Arròs integral amb pèsols i formatge  
ratllat  
Trita de patata  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita

9  
Cigrons amb oli  
Pollastre al forn amb salsa de taronja  
Amanida d'enciam *lollo rosa* i col  
llombarda  
Fruita

10  
Minestra de verdures amb patata  
Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

11  
Lassanya de verdures (amb carbassó,  
albergínia, pastanaga, xampinyons,  
espínacs i salsa beixamel)  
Amanida completa de lleties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Fruita

12  
**JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA**  
Goulash de vedella hongarès amb  
verdurettes i patata  
*Uborkasálatá* (Amanida de cogombre)  
**Batut de llet i fruita**

15  
Col i patata  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita


16  
Crema de porro  
Espaguetis Eco amb bolonyesa de soja  
texturitzada  
Fruita

17  
Arròs saltejat amb xampinyons  
Trita de cavalla  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

18  
Gratinat de coliflor amb patata  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* i remolatxa  
logurt natural ECO sense sucre

19  
Amanida completa de lleties (amb  
tomàquet, blat de moro, oliva verda)  
Pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i germinats d'alfals  
Fruita

22  
Gratinat de bròquil amb patata  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

23  
**ÒPAT DE SANT JORDI**   
**Sopa amb brou vegetal de lletres**  
**Carn magra de porc amb salsa poma**  
**Amanida d'enciam i pipes de gira-sol**  
Crema catalana

24  
Amanida de mongetes blanques  
Trita de gambetes / Remenat d'ou amb  
gambetes  
Amanida d'escarola i pastanaga  
Fruita

25  
Puré de verdures  
Falafel de cigrons amb verdures  
Salsa *tzatziki* (de iogurt)  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita

26  
Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre a l'allada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
**Macedònia de fruites**

29  
Lleties amb sofregit  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

30  
Arròs amb verdurettes  
Trita de xampinyons  
Amanida d'enciam de *fulla de roure*  
*vermella* 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 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.

**(4): Salsa verda**

Picada d'all i julivert.

**(10) Minestra de verdures amb patata:**

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

**(11): Lasanya de verdures**

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

**(12) Goulash de vedella húngarès amb verduretes i patata**

Vedella en filet, ceba, tomàquet, pebrot verd i Vermell, patata, condiments i especies, sal iodada, oli d'oliva.

**(12) Uborkasálat (Amanida hongaresa de cogombre)**

Cogombre, ceba tendra, pebre Vermell, salsa de iogurt

**(17) Minestra de verdures amb patata**

Pastanaga, pèsols, mongeta tendra, coliflor, col de Brussel·les, faves i patata

**(24) Amanida de mongetes blanques:**

Mongeta, tomàquet verd, pastanaga, oliva negra, oli d'oliva i sal iodada

**(18 / 30): Arròs amb verduretes**

Sofregit base (pebrot verd i vermell, all, ceba i tomàquet triturat), mongeta verda, pèsols i pastanaga



# 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.

