

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

26
****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

4
 Llenties estofades amb hortalisses
 Daus de gall dindi a l'orenga
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

11
 Amanida completa amb enciam, raves, pastanaga, poma i nous
 Macarrons integrals amb bolonyesa de carn
 Formatge ratllat
 Fruita

5
 Col amb patata
 Truita a la francesa
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

12
 Rissotto de xampinyons
 Peix **blau**** al forn
 Amanida d'enciam **escarola** i pipes de gira-sol
 Fruita

6
 Crema de carbassa
 Pastís de patata amb soja texturitzada
 Fruita

13
 Bròquil amb patata
 Pollastre al forn
 Amanida d'enciam i formatge fresc
 Fruita

7
 Arròs integral amb verdures
 Peix blanc fresc de mercat
 Amanida d'enciam **fulla de roure vermella** i pipes de gira-sol
 Fruita

14
 Mongetes pintes estofades amb hortalisses
 Truita de patates
 Amanida d'enciam i poma
 logurt natural ECO sense sucre

1
 Macarrons amb verdures
 Falafel de cigrons i verdures
 Salsa tzatziki (de iogurt)
 Amanida d'enciam i remolatxa
 Fruita

8
ÒPAT DEL DIA DE LA DONA
 Brou de pagesa
 Pollastre al forn
 Xips de remolatxa
Batut de fruita casolà

15
 Amanida de llenties (amb tomàquet, blat de moro i oliva verda)
 Pizza Margarita (amb salsa de tomàquet i mozzarella)
 Fruita

18
 Arròs integral amb salsa de tomàquet
 Hamburguesa de vedella
 Guarnició de pastanaga i olives
 Fruita

19
 Mongeta tendra saltejada
 Cous-cous integral amb cigrons i verdures
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita

20
 Crema de pèsols
 Truita de patates
 Amanida d'enciam **lollo rosa** i poma
 Fruita

21
JORNADA GASTRONÒMICA D'ANGLATERRA
Vegetable soup with pasta
 (Sopa de brou vegetal amb fideus)
Fish&Chips
 (Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake
 (Pastís de xocolata)

22
 Llenties guisades amb hortalisses
 Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam i tomàquet
Macedònia de fruites

25
 VACANCES PRIMAVERA

26
 VACANCES PRIMAVERA

27
 VACANCES PRIMAVERA

28
 VACANCES PRIMAVERA

29
 VACANCES PRIMAVERA

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
 Iogurt 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



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): Macarrons amb verduretes

Xampinyó, carbassó, ceba i pastanaga

(6): Pastís de patata amb soja texturitzada

Sofregit base (pebrot verd i vermell, all, ceba i tomàquet triturat) , patates gratinades i soja texturitzada

(7): Arròs integral amb verduretes

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

(7): Salsa verda

Picada d'all i julivert.

(8): Brou de pagesa

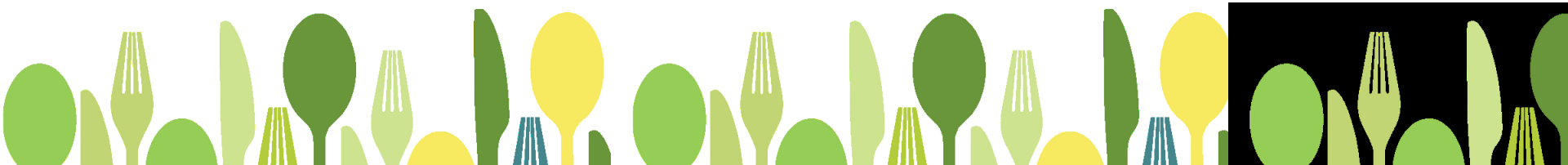
Pollastre sencer, vedella (os de genoll), gallina, patata, pastanaga, nap, xirivia, porro, col de cabdell, our de gallina, fideus

(12): Rissoto de xampinons

Arròs, llet semidesnatada, xampinyons, ceba, formatge ratllat, all, julivert i brou vegetal

(19): Cous-cous integral amb cigrons i verdures

Cous-cous, ceba, carbassó, tomàquet i cigrons



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

Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (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.

