

DILLUNS

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

6

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de pollastre amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

13

Llenties amb verduretes i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

20

Festa

27

Gratinat de coliflor amb patata
Peix blanc** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

30

7

Verdura tricolor amb maionesa
Botifarra de porc al forn
Ceba confitada
Fruita

14

Crema de porro
Hamburguesa vegetal de llegums
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita

21

Arròs amb tomàquet
Truita de pernil
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

28

Pèsols amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita

DIMECRES

1

Festa

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Peix blanc** amb salsa de verdures
Amanida d'escarola i pastanaga
Fruita

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la paisana
Amanida d'enciam *lollo rosa* i poma
Fruita

22

Amanida completa amb pera, nous i blat de moro
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita

29

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita a la francesa
Patates xips
Fruita

DIJOUS

2

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
logurt natural ECO sense sucre

9

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

16

Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Fideuà de peix amb mica d'allioli
logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de mongeta blanca i porros
Espaguets amb bolonyesa de carn
Fruita

30

JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN
Amanida completa amb enciam, cogombre, pastanaga, nous i pera
Pollastre al curri
Guarnició d'arròs integral
Aam Lassi- Pakistán (Lassi de suc de mango sense sucre, llet i fruita (plàtan))

DIVENDRES

3

Crema de carbassó
Pastís de patata amb soja
Fruita

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Batut de fruita

17

Festa

24

Espinacs amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam *fulla de roure vermella* i cogombre
Fruita

31

Arròs integral amb verdures
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam *escarola* i pipes de gira-sol
Macedònia de fruites

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.

(3): Pastís de patata amb soja

Patata, soja seca texturitzada i sofregit de tomàquet.

(7) Verdura tricolor amb maionesa

Patata, pastanaga, pèsols, mongeta tendra, oli d'oliva i sal iodada, maionesa.

(9): Lasanya de verdures

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

(13) Llenties amb verduretes i curri

Llenties, carbassó, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal comuna, bròquil, condiment i espècies.

(16) Fideuà de peix amb mica d'allioli

Fideus, calamar, musclo, gambes congelades, allioli, pastanaga, patata, api, nap, porro, xirivia, sal iodada, tomàquet pelat i triturat enllaunat, ceba, oli d'oliva, all, condiments i espècies, pebrot verd i pebrot vermell.

(22) Llenties guisades amb hortalisses

Llentia, tomàquet pelat i triturat enllaunat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot Vermell, oli d'oliva, condiment i espècies, sal iodada i all.

(27): Gratinat de coliflor i patata

Patata, coliflor, llet, farina de blat, margarina vegetal enriquida, formatge ratllat, nou moscada i sal iodada.

(27): Salsa verda

Picada d'all i julivert.

(31) Arròs integral amb verdures

Arròs integral, tomàquet pelat triturat enllaunat, ceba, oli d'oliva, all, sal iodada, pebrot Vermell, mongeta verda congelada, pastanaga congelada, i pèsol congelat bullit.



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.

