

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
FESTA

6
Tortel-linis de formatge amb salsa de tomàquet
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

7
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre al curri
Amanida **d'escarola** i remoltxa
Fruita del temps

1
Espinacs amb patata
Carn magra de porc amb salsa de poma
Batut de fruites

2
FESTA

8
Coliflor amb patata gratinades
Salmó amb sofregit de tomàquet
Guarnició de juliana de verdures
Fruita del temps

9
Paella de verdures
Burrito vegetal de soja amb tomàquet, pebrot, ceba i formatge
Fruita del temps

12
Amanida de pasta vegetal
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

13
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

14
Arròs integral amb verdures i formatge
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pastanaga
iogurt natural ECO sense sucre

15
Crema de verdures
Lasanya de llenties
Fruita del temps

16
Pèsols amb patata
Fricandó de vedella amb bolets
Macedònia de fruites

19
Cuscús amb verdures
Lluç a la llauna
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

20
Hummus amb bastonets de verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella** i olives
Fruita del temps

21
Amanida de llenties vegetal
Coca de recapte amb verdures
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22
ÀPAT DE FI DE CURS
Macarrons amb tomàquet gratinats
Nuggets de pollastre casolans
Amanida d'enciam i blat de moro
Gelats

23
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

29
VACANCES D'ESTIU

30
VACANCES D'ESTIU

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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)

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

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.

(7) Pollastre al curri

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

(8) Fogoner a la marinera

Peix fogoner, sofregit base de tomàquet pelat i triturat, ceba, porro, julivert, oli d'oliva, all cru, sal iodada, pebrot verd i vermell, fumet de peix, fècula de blat de moro.

(12) Amanida de pasta

Amb pasta d'espiral, pastanaga, enciam, blat de moro, oliva verda sense pinyol, oli d'oliva i sal iodada.

(15) Lasanya de lleties

Pasta de lasanya, lletia, sofregit de tomàquet pelat i triturat, pastanaga, ceba i all, beixamel amb farina de blat, margarina, llet semidesnatada i nou moscada, formatge ratllat, oli d'oliva i sal.

(19) Palometa a la llauna

Palometa i salsa a la llauna de peix (amb all, condiment i espècies, vinagre i sal iodada)

(20) Hummus de cigrons amb bastonets de verdures

Cigró, all, llimona, condiments i espècies, oli d'oliva i sal iodada, i bastonets de cogombre i pastanaga crus.

