

DILLUNS

2

Arròs integral amb verdures
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

9

Macarrons integrals amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

16

Mongeta tendra saltejada
Espaguetis integrals amb bolonyesa
vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

23

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

30

Llenties estofades amb hortalisses
Truita de formatge
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

DIMARTS

3

Sopa de fideus amb brou vegetal
Burrito vegetal de soja amb tomàquet,
pebrot, ceba i formatge
Patates xips
Fruita

10

Mongetes pintes estofades amb
hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam **fulla de roure
vermella** i col llombarda
Fruita

17

Crema de pastanaga
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO sense sucre

24

Llenties amb picada d'all i julivert
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'**escarola** i germinats d'alfals
Fruita del temps

31

ÒPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato
Pollastre al forn amb poma
Patates fregides casolanes
Pa de pessic

DIMECRES

4

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

11

Arròs amb verdures i formatge
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

18

Col i patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

DIJOUS

5

Espirals ECO al funghi
Estofat de gall dindi
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

12

FESTA

19

Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosso** i
remolatxa
Fruita del temps

26

Crema de pastanaga
Cigrons saltejats amb verdures
Fruita del temps

DIVENDRES

6

Coliflor amb patata
Peix blanc** al forn
Samfaina guarnició
Macedònia de fruites

13

FESTA

20

Llenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Macedònia de fruites

27

Macarrons amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Tomàquet al forn
logurt natural ECO sense sucre

****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 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.

(5) Espirals ECO al funghi

Espirals ecològics, llet semidesnatada, xampinyó en conserva, ceba crua, formatge ratllat, fècula de blat de moro, condiments i espècies, oli d'oliva i sal iodada.

(10) Pollastre al forn amb salsa de taronja

Pernilets i cuixes de pollastre, taronja, ceba, all cru, condiments i espècies, oli d'oliva, sal iodada.

(13) Escudella barrejada amb brou vegetal

Fideus, mongeta blanca cuita, cigró cuit i brou vegetal (pastanaga, patata, api, nap, porro, xirivia i sal).

(13) Fricandó de vedella

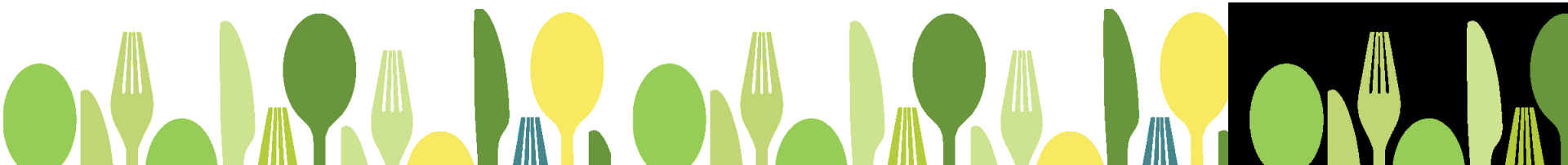
Filet de vedella, ceba, tomàquet pelat i triturat, fècula de blat de moro, condiments i espècies, llozer, all cru, oli d'oliva i sal iodada.

(24) Daus de gall dindi a l'orenga

Pit de gall dindi, fècula de blat de moro, ceba, all cru, condiments i espècies, vinagre, oli d'oliva i sal iodada.

(31) Crema de moniato

Patata, moniato, ceba, condiments i espècies, oli d'oliva 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

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.

