

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

4

5

6

7

1

8

Arròs integral amb tomàquet
Croquetes de pollastre
Amanida de pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

Amanida italiana
Peix blanc** amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

Crema de carbassó
Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada ECO
Fruita del temps

11
FESTA

12

13

14

15

Verdura tricolor amb maionesa
Trita de carbassó
Amanida de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

Arròs tres colors
Tiretes de peix blanc** casolanes
Amanida **d'escarola** i pastanaga
Fruita del temps

Puré de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de lenties i formatge ratllat
Fruita del temps

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18

19

20

21

22

Lenties amb verdures i curri
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

Crema de porro
Cous cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patates
Amanida **d'enciam lollo rosa** i poma
Fruita del temps

Tallarines ECO al pesto
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita del temps

Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

25
FESTA

26

27

28

29

Espaguetis **integrals** a la carbonara sense carn
Carn magra de porc amb salsa de poma
logurt natural ECO sense sucre

Amanida d'arròs vegetal
Lenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

Espinacs amb patata
Ous durs amb sofregit
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

Crema de mongetes blanques i porros
Pit de pollastre arrebossat
Amanida **d'enciam fulla de roure vermella** i pastanaga
Fruita del temps

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.

(7) Amanida italiana

Espirals, tomàquet cru d'amanida, formatge en porcions, oliva negra sense pinyol, condiments i especes, oli d'oliva i sal iodada.

(8) Pastís de patata vegetal de soja texturitzada

Patata, amb una salsa beixamel de llet, farina de blat, margarina, formatge ratllat, nou moscada, amb sofregit base de tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd i vermell, i soja texturitzada, oli d'oliva, all cru, sal iodada.

(18) Llenties amb verdures i curri

Llenties, carbassó cru, pastanaga crua, ceba, bròquil, espècies, oli d'oliva i sal iodada.

(19) Cous cous amb cigrons i verdures

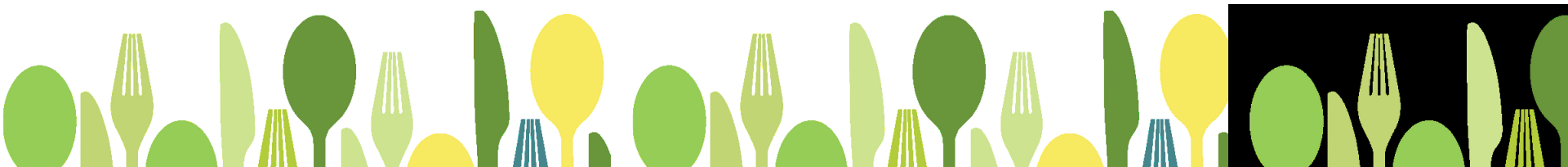
Cous-cous, carbassó cru, cigrons, ceba, tomàquet pelat i triturat, oli d'oliva i sal iodada.

(22) Daus de gall dindi adobats

Carn de gall dindi adobada amb pimentó, sal, aigua, i oli d'oliva.

(26) Espaguetis integrals amb carbonara sense carn

Espaguetis amb una salsa de llet semidesnatada, farina de blat, margarina, espècies, nou moscada 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

Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (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.

