

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Espaguetis ECO a la italiana
Peix blanc amb salsa verda
Amanida d'enciam **lollo rosa** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

2

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

6

Escudella barrejada amb brou vegetal
Carn magra de porc amb samfaina
Fruita del temps

7

Patates estofades amb hortalisses
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

8

Rissoto de xampinyons
Peix blanc al forn amb llimona
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

9

Purè de verdures
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat
Fruita del temps

10

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

13

Crema suau de llenties amb carbassa i pastanaga
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps

14

Mongeta tendra saltejada
Cous-cous amb cigrons i verdures
Fruita del temps

15

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb pernil dolç i gratinats
Amanida d'**escarola** i poma logurt natural ECO sense sucre

16

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

17

Crema de bròquil
Gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Macedònia de fruites

20

DRETS DELS INFANTS

Hamburguesa completa
Patates fregides amb una mica de quètxup
Crema de xocolata

21

Cigrons a la provençal
Pit de pollastre arrebossat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i olives
Fruita del temps

22

Arròs pilaff
Llenties guisades amb hortalisses
Fruita del temps

23

Espinacs amb patates
Canelons de bacallà gratinats
Fruita del temps

24

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

27

Arròs **integral** amb verdures
Peix blau amb salsa verda
Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO sense sucre

28

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

29

Cigrons estofats amb espinacs
Ous durs gratinats amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

30

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

****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.

(6) Escudella barrejada amb brou vegetal

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

(8) Rissoto de xampinyons

Arròs blanc, brou vegetal, llet semidesnatada, xampinyons, ceba, formatge ratllat, oli d'oliva, all, julivert i sal iodada.

(14) Cous-cous amb cigrons i verdures

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

(16) Tallarines al pesto

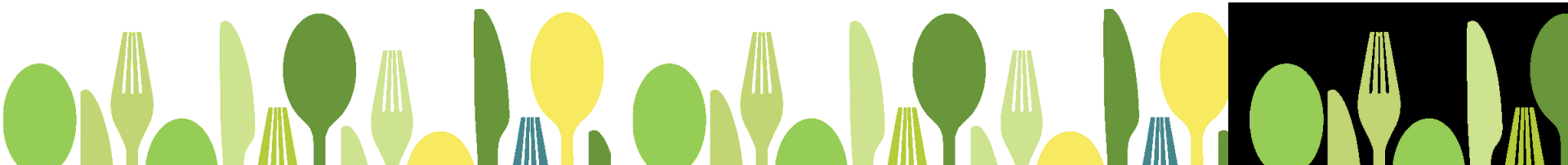
Tallarines, alfàbrega, formatge ratllat, all, oli d'oliva i sal iodada.

(23) Pit de pollastre arrebossat

Pit de pollastre filetejat, ou líquid, pa ratllat, farina de blat, oli i sal iodada.

(28) Burrito vegetal amb soja texturitzada, tomàquet,, pebrot, ceba i formatge

Tortites de blat, soja texturitzada ECO, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tomàquet pelat i triturat i formatge ratllat.



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.

