

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4
Macarrons **integrals** amb verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

5
Mongetes pintes estofades amb hortalisses
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam **d'escarola** i col llombarda
Fruita del temps

6
FESTA

7
FESTA

8
FESTA

1
Coliflor amb patata
Peix blanc** a la marinera
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

11
Arròs saltejat amb xampinyons
Ous amb beixamel
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

12
Col i patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO sense sucre

13
Crema de pastanaga
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

14
Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam **lollo rosa** i remolatxa
Fruita del temps

15
Lenties amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

18
Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Peix blau** amb salsa de verdures
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pastanaga
Fruita del temps

19
DINAR DE NADAL
Sopa de galets amb pilota
Pollastre de Nadal
Neules i torrons
Refresc sense gas

20
PICA-PICA FI TRIMESTRE
Pica-pica
Pizza casolana de pernil i bacó
Amanida d'enciam i tomàquet
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.

(1) Peix blanc a la marinera

Peix blanc, all, julivert, fumet de peix (api, porro, pastanaga, ceba, nap) i base de sofregit (tomàquet pelat i triturat, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, all, oli d'oliva i sal).

(5) Pollastre al forn amb salsa de taronja

Pollastre, taronja, ceba, oli d'oliva, all, espècies i sal iodada.

(11) Ous amb beixamel

Ou de gallina bullit, salsa beixamel (llet semidesnatada, farina de blat, margarina vegetal, nou moscada i sal iodada), i formatge ratllat.

(15) Lenties estofades amb moniato

Llentia, ceba, porro, pastanaga, moniato, llorer, julivert, oli d'oliva i sal iodada.

(18) Peix blau amb salsa de verdures

Peix blau, ceba, carbassó, pastanaga, oli d'oliva, all, llorer i sal iodada.

(19) Pollastre de Nadal

Pernilets de pollastre, cuixa de pollastre, ceba, tomàquet pelat i triturat, pruna, pansa, oli d'oliva, all 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.

