

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

VACANCES DE NADAL

2

VACANCES DE NADAL

3

VACANCES DE NADAL

4

VACANCES DE NADAL

5

VACANCES DE NADAL

8

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Bunyols de bacallà  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

9

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre al forn amb salsa de poma  
Amanida d'enciam **d'escarola** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

10

Bledes amb patata  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

11

Escudella barrejada amb brou vegetal  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita del temps

12

Crema de carbassa  
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat  
Fruita del temps

15

Espaguetis **integrals** a la italiana  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

16

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

17

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

18

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

19

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i col llombarda  
logurt natural ECO sense sucre

22

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

23

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

24

Arròs **integral** a la napolitana  
Ous durs amb beixamel  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita del temps

25

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Peix fresc de mercat  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

26

Crema de bròquil  
Canelons de carn gratinats  
Fruita del temps

29

Espaguetis **integrals** amb salsa de soja i verdures  
Peix blau\*\* al forn amb salsa verda  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita del temps

30

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre empanat  
Amanida d'enciam **d'escarola** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

31

Crema de porros  
Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties  
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.

### **(11) Mandonguilles de vedella a la jardinera**

Mandonguilles de vedella (magre de vedella, aigua, fibra vegetal, sal, fècula de patata, dextrina, dextrosa, aroma natural, espècies, conservant, antioxidant i colorant), ceba, pastanaga, patata, pèsol, all, oli d'oliva i sal

### **(16) Pollastre agredolç**

Pit de pollastre, mel, salsa de soja, mostassa i ceba.

### **(19) Daus de gall dindi a l'orenga**

Pit de gall dindi, ceba, fècula de blat de moro, all, oli d'oliva, sal iodada, orenga i llorer

### **(29) Espaguetis integrals amb salsa de soja i verduretes**

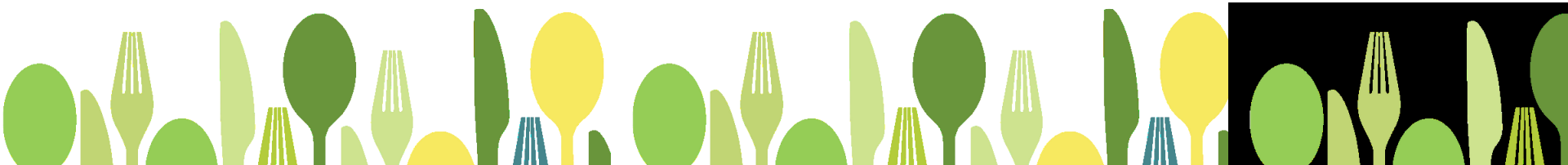
Espagueti, pebrot vermell, pastanaga, pebrot verd, ceba, carbassó, soja germinada i salsa de soja.

### **(30) Cigrons a la provençal**

Cigrons, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, oli d'oliva, sal iodada, llorer i herbes provençals.

### **(31) Arròs amb bolonyesa vegetal de llenties**

Arròs blanc, llenties, pastanaga, salsa casolana de tomàquet (tomàquet pelat i triturat, ceba, oli d'oliva, all, orenga i sal), llorer i pebre negre.



# 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.

