

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

Arròs **integral** amb tomàquet
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

12

FESTA

19

Col amb patata
Daus de porc a l'orenga
Amanida d'enciam i poma
Fruita del temps

26

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

6

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

13

Macarrons **integrals** amb verdures i formatge
Truita d'espinacs
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

20

Crema de pèsols
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
logurt natural ECO sense sucre

27

Cigrons estofats amb carbassa
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i germinats
Fruita del temps

7

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patates
Amanida **d'escarola** i pipes de gira-sol
Fruita del temps

14

Crema de carbassa
Pastís de patata vegetal amb llenties
Fruita del temps

21

Mongeta tendra amb patata
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Fruita del temps

28

Bròquil amb patata
Truita de carbassó
Amanida **d'escarola** i olives
logurt natural ECO sense sucre

1

Crema de porros
Gall dindi al curri
Guarnició d'arròs blanc
Fruita del temps

8

DIJOUS GRAS

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Botifarra de porc al forn
Patates fregides casolanes
Fruita del temps

15

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

22

Arròs amb verdures i curri
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

29

Mongetes blanques a l'hortelana
Peix blanc** amb salsa verda
Tomàquet al forn
Fruita del temps

2

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

9

ÀPAT DE CARNESTOLTES

Purè de verdures
Pizza casolana de pernil i formatge
Flam

16

Coliflor amb patata
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives
logurt natural ECO sense sucre

23

Llenties estofades amb moniato
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i formatge fresc
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 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)



Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més

Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

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) Gall dindi al curri

Pit de gall dindi, ceba, llet semidesnatada, oli d'oliva, sal, curri i fècula de blat de moro

(9) Pizza casolana de cavalla

Base de pizza, salsa casolana de tomàquet (tomàquet pelat i triturat, ceba, all, oli d'oliva i sal), verat enllaunat, formatge ratllat i olives negres.

(14) Pastís de patata vegetal amb lleties

Patata crua, beixamel (llet semidesnatada, farina de blat, margarina vegetal, nou moscada i sal), sofregit (tomàquet pelat i triturat, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, oli d'oliva i sal), lleties i formatge ratllat.

(16) Calamars a l'andalusa

Calamar a anelles amb arrebossat a l'andalusa (farina de blat, oli d'oliva, sal i llimona).

(26) Peix blau amb salsa teriyaki

Peix blau, ceba, pebrot verd, salsa de soja, fècula de blat de moro i pebre negre.

(29) Mongetes blanques a l'hortelana

Mongetes blanques ecològiques, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, porro, tomàquet madur, pastanaga, all, oli d'oliva, sal i llorer.



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)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (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.

