

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Espirals amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

3

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

4

Sopa de fideus amb brou vegetal
Pastís de patata vegetal amb soja ECO texturitzada
Fruita del temps

5

Coliflor amb patata
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita del temps

8

Arròs **integral** amb verdures i formatge
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita del temps

9

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Daus de gall dindi amb salsa de poma
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

10

Crema de verdures
Lasanya vegetal de lleties
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** amb sofregit de tomàquet
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO sense sucre

12

Cigrons amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb salsa de taronja
Amanida d'enciam **escarola** i blat de moro
Fruita del temps

15

Col i patata
Gall dindi empanat
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita del temps

16

Crema de porros
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Fruita del temps

17

Minestra de verdures amb patata
Ous durs farcits amb cavalla i maionesa
Amanida d'enciam **fulla de roure** i olives
logurt natural ECO sense sucre

18

Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

19

Crema de lleties amb carbassa i pastanaga
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita del temps

22

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet
Ous durs amb beixamel
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

23

ÀPAT DE SANT JORDI

Sopa de lletres amb brou d'au
Librets de pernil i formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

24

Crema de pastanaga
Pizza amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita del temps

25

Bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives
Fruita del temps

26

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre rostit
Tomàquet al forn
Fruita del temps

29

Lleties amb sofregit
Calamars a l'andalusa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita del temps

30

Arròs **integral** amb verdures
Ous durs gratinats
Amanida d'enciam **escarola** 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 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



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.

(4) Pastís de patata vegetal amb soja texturitzada

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

(10) Lasanya de llenties

Pasta de lasanya, llenties, sofregit (tomàquet pelat i triturat, ceba, all, oli d'oliva i sal), salsa beixamel (llet semidesnatada, farina de blat, margarina vegetal, nou moscada i sal), pastanaga, pebre negre, orenga i formatge ratllat

(12) Pollastre al forn amb salsa de taronja

Pernilets de pollastre, taronja, ceba, all, oliva d'oliva, pebre negre i sal iodada.

(17) Ous durs farcits amb cavalla i maionesa

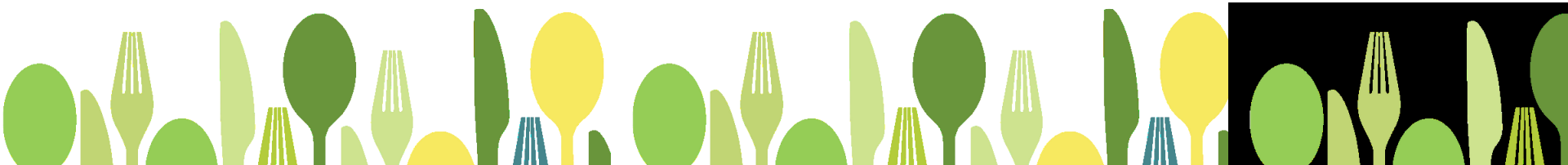
Ou de gallina bullit, verat en llauna i maionesa.

(24) Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada

Base de pizza (farina de blat, aigua, oli d'oliva, sal i llevat), sofregit de tomàquet casolà (tomàquet pelat i triturat, ceba, all, oliva d'oliva, orenga i sal), soja texturitzada, pastanaga, orenga, pebre i formatge ratllat.

(29) Calamars a l'andalusa

Anelles de calamar i arrebossat d'andalusa (farina de blat, oli, sal iodada i llimona).



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

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

