

### DILLUNS

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

4

Llenties estofades amb hortalisses  
Peix blanc\*\* al forn amb llimona  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

11

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre agredolç  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
logurt natural ECO sense sucre

18

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Daus de porc a l'orenga  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO sense sucre

25

VACANCES PRIMAVERA

### DIMARTS

5

Arròs amb verdures  
Ous durs amb beixamel  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

12

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

19

Crema de pastanaga  
Cous-cous amb verdures i cigrons  
Fruita del temps

26

VACANCES PRIMAVERA

### DIMECRES

6

Bledes amb patata  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Fruita del temps

13

Escudella barrejada amb brou vegetal  
Peix blau\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam **escarola** i pastanaga  
Fruita del temps

20

Pèsols amb patata  
Ous durs gratinats amb pernil i xampinyons  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

27

VACANCES PRIMAVERA

### DIJOUS

7

Crema de carbassa  
Espaguetis **integrals** amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada i formatge ratllat  
Fruita del temps

14

Rissoto de xampinyons  
Daus de gall dindi amb salsa de poma  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

21

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

28

VACANCES PRIMAVERA

### DIVENDRES

1

Macarrons amb verdures  
Falafel de cigrons  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA  
Brou de pagesa  
Pollastre al forn a les fines herbes  
Xips de remolatxa  
Batut de fruites i llet

15

Mongetes pintes estofades amb hortalisses  
Fruita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

22

Llenties guisades amb verdures  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i tomàquet  
Fruita del temps

29

VACANCES PRIMAVERA

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

## 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.

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

Mandonguilles de vedella, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva i sal iodada.

### **(8) Brou de pagesa**

Pollastre sencer, os de vedella, gallina, patata, pastanaga, api, nap, xirivia, porro, col de cabdell, ou de gallina bullit, fideus i sal iodada.

### **(11) Pollastre agredolç**

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

### **(14) Rissoto de xampinyons**

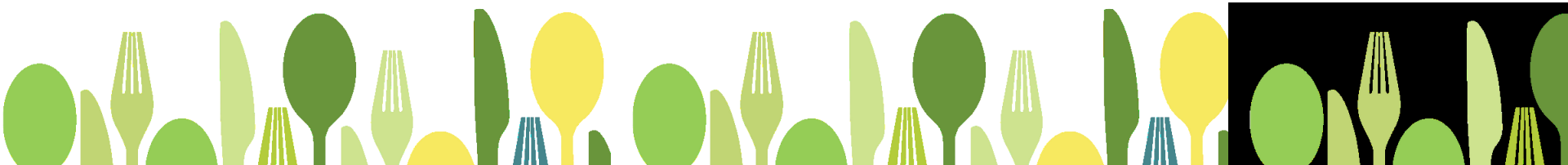
Arròs blanc, llet semidesnatada, xampinyons, ceba, formatge ratllat, brou vegetal, all, oli d'oliva, julivert fresc i sal iodada.

### **(20) Ous durs gratinats amb pernil i xampinyons**

Ou dur de gallina, salsa beixamel (llet semidesnatada, farina de blat, margarina, formatge, nou moscada i sal iodada), pernil dolç, xampinyons i formatge ratllat.

### **(21) Tallarines al pesto**

Tallarines i salsa pesto (formatge ratllat, alfàbrega, all, oli d'oliva 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.

