

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

6

Amanida de mongetes blanques vegetal  
Daus de gall dindi amb salsa de pinya  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i formatge fresc  
Fruita del temps

13

Llenties amb verdures i curri  
Ous durs gratinats amb beixamel  
Amanida d'enciam **d'escarola** i poma  
Fruita del temps

20  
FESTA

27

Arròs **integral** amb verdures  
Ous durs farcits de cavalla i maionesa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
logurt natural ECO sense sucre

7

Verdura tricolor amb maionesa  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Ceba confitada  
Fruita del temps

14

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

21

Espaguetis a la napolitana  
Peix blau\*\* al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

28

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet  
Peix blanc\*\* amb salsa verda  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

1

FESTA

8

Arròs tres colors  
Peix blanc\*\* arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

15

Amanida completa d'enciam, tomàquet, formatge fresc i poma  
Fideuà de peix amb una mica d'allioli  
Fruita del temps

22

Crema de verdures  
Llenties guisades amb arròs  
Fruita del temps

29

Cigrons saltejats amb espinacs  
Pollastre al curri  
Amanida d'enciam **fulla de roure** i pipes de gira-sol  
Fruita del temps

2

Amanida de pasta italiana  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
logurt natural ECO sense sucre

9

Purè de verdures  
Macarrons **integrals** amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat  
Fruita del temps

16

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet  
Aletes de pollastre al forn  
Amanida d'enciam i germinats  
logurt natural ECO sense sucre

23

Espinacs amb patata  
Carn magra de porc amb salsa de poma  
Carbassó arrebossat  
Fruita del temps

30

Coliflor amb patata gratinades  
Peix fresc del mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita del temps

3

Crema de carbassó  
Pastis de patata vegetal de soja ECO texturitzada  
Fruita del temps

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de patates  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

17

FESTA

24

Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre arrebossat  
Amanida d'enciam **lollo rosso** i olives  
logurt natural ECO sense sucre

31

Sopa de brou vegetal amb fideus  
Pizza margarita  
Patates xips  
Fruita del temps

## 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.

### **(2) Amanida de pasta italiana**

Espirals, tomàquet d'amanida, formatget en porcions, olives negres, oli d'oliva i sal iodada.

### **(8) Arròs tres colors**

Arròs blanc, blat de moro, pèsols, pastanaga, oli d'oliva i sal iodada.

### **(13) Llenties amb verduretes i curri**

Llenties, carbassó, pastanaga, ceba, bròquil, oli d'oliva, sal iodada i curri.

### **(24) Cigrons a la provençal**

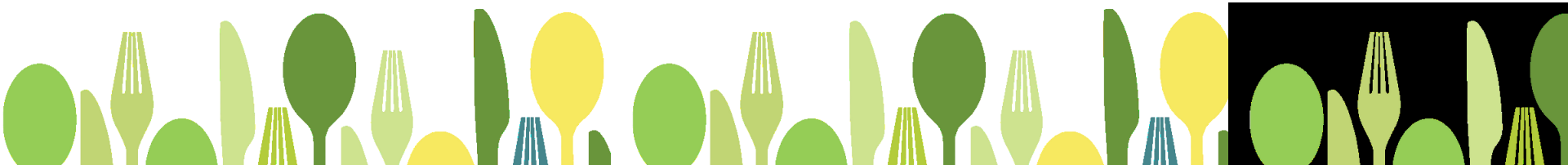
Cigrons, tomàquet pelat i triturat natural, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, oli d'oliva, sal iodada i herbes provençals.

### **(30) Salsa marinera**

**Sofregit base** (tomàquet pelat i triturat, ceba, oli d'oliva, all i sal iodada) i **fumet de peix** (api, porro, pastanaga, ceba, nap, tomàquet pelat i triturat, oli d'oliva i sal iodada).

### **(31) Burritos vegetals de soja texturitzada**

Tortites de blat per Burritos, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tomàquet pelat i triturat natural, soja texturitzada fina i formatge ratllat.



# 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.

