

DILLUNS

1
Festa

8

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc**al forn
Guarnició de ceba confitada
Fruita

15

Minestra de verdures
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

ENGLISH DAY

Vegetables cream (Crema de verdures)
Fish&Chips
(Peix arrebossat amb patates fregides)
Chocolate cake

29

Arròs integral amb verdures
Carn magra de porc amb salsa de poma
Fruita

DIMARTS

2

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) amb salsa de soja
Bunyols de bacallà
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural ECO sense sucre

9

Sopa de brou amb estrelles
Truita de patata i carbassó
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

16

JORNADA GASTRONÒMICA DE MADRID

Cocido madrileño (Guisat de cigrons amb verdures)
Calamars rebozados
Ensalada madrilenya de San Isidro (enciam, cavalla, olives verdes i ou dur)
Canutillos (Natilla de vainilla con barquillos madrileños, amb neula)

23

ÒPAT DE SANT JORDI



Sopa de lletres
Llibrets de pernil i formatge
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Crema catalana

30

Cigrons saltejats amb sofregit
Truita de formatge
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

DIMECRES

3

Espinacs amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita

10

Bròquil amb patata
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO sense sucre

17

Crema de porros
Espirals amb bolonyesa de soja
Fruita

24

Bròquil amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Amanida de tomàquet i olives
Fruita

DIJOUS

4

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc**amb salsa de verdures
Fruita

11

Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes de gira-sol i olives)
Arròs negre amb calamars
Acompanyament salsa allioli
Fruita

18

Arròs saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO sense sucre

25

Crema de llegums
Pollastre a l'allada
Tomàquet al forn
Fruita

DIVENDRES

5

Llenties estofades amb arròs
Truita de formatge
Amanida de tomàquet i orenga
Fruita

12

Pèsols amb patata
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita

19

Crema de llenties
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita

26

Macarrons amb verdures
Daus de gall dindi adobats
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

****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



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.

