

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29

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

6

Verdura tricolor amb maionesa
Croquetes de bacallà
Guarnició de pastanaga i blat de moro
Fruita

13

Coliflor amb patata
Truita de pernil
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

30

7

Amanida de mongetes blanques (amb tomàquet, pastanaga i oliva negra)
Daus de gall dindi amb salsa pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita

14

Arròs amb salsa de tomàquet
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
Fruita

1

Festa

8

Arròs tres colors (amb blat de moro, pèsols i pastanaga)
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita

15

Purè de verdures amb crostonets de pa
Macarrons amb bolonyesa de soja eco texturitzada
Formatge ratllat
Fruita

2

Festa

9

Fideuada de peix amb mica d'allioli
Truita de patates
Ceba confitada
Fruita

16

Amanida de pasta italiana (amb tomàquet i formatge)
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
logurt natural ECO sense sucre

3

Festa

10

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Pollastre al forn a la llimona
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

17

Llenties estofades amb hortalisses
Gall dindi al curri
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

MENÚ ELABORAT PER LA COMISSIÓ DE NEN@S DEL MENJADOR

20

Bledes amb patata
Daus de gall dindi a l'orenga
Fruita

21

Cigrons a la provençal
Truita de patates
Amanida d'enciam i olives
Fruita

22

Bròquil amb patata
Arròs negre amb calamars
Guarnició de salsa allioli
Fruita

23

Llenties estofades amb hortalisses
Peix blau** al forn amb salsa verda
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO sense sucre

24

Amanida completa amb formatge fresc, tomàquet i poma
Macarrons amb bolonyesa de carn de vedella
Fruita

27

Arròs blanc amb verdures
Peix blanc** al forn amb salsa de verda
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita

28

Trinxat de col i patata amb bacó
Gall dindi agredolç
Amanida d'enciam i germinats d'alfals
Fruita

29

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita a la paisana
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

30

JORNADA GASTRONÒMICA D'ANDALUCIA
Gaspatxo amb crostons
Pollo moruno
(Pollastre guisat amb fruits secs)
Pestiño

31

Tortel·linis de formatge amb salsa de tomàquet
Peix blanc** al forn amb salsa de verdures
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

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

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.

