

DILLUNS

3

Llenties amb verdures i curri
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita

10

Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita

17

Paella de verdures
Truita de patates
Amanida d'enciam i blat de moro
logurt natural ECO sense sucre

24

Llacets amb salsa carbonara
Truita francesa
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

DIMARTS

4

Espaguetis integrals al pesto
Peix blau** a la planxa/forn
Amanida d'enciam i germinats
logurt natural ECO sense sucre

11

Espirals amb salsa de formatge
Truita farcida de bacó / Ous remenats
amb bacó
Amanida d'enciam i olives
Fruita

18

Llenties estofades amb hortalisses
Gall de Sant Pere amb salsa verda
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
Fruita

25

Bledes amb patata saltejades amb allet
Cous-cous amb verdures i cigrons
Fruita

DIMECRES

5

Coliflor amb patata
Truita de pernil / Ous remenats amb
pernil
Amanida d'enciam i poma
Fruita

12

Sopa de brou vegetal amb arròs
Fricandó de vedella amb bolets
logurt natural ECO sense sucre

19

Bròquil amb patata
Nuggets casolans de pollastre
Amanida d'enciam i olives
Fruita

26

ÒPAT DE CARNESTOLTES
Purè de verdures
Pizza casolana de cavalla
Flam

DIJOUS

6

Crema de pastanaga
Arròs caldós amb bacallà
Fruita

13

Cigrons estofats amb espinacs
Peix blanc ** a l'andalusa casolans
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita

20

Espaguetis integrals al funghi
Bacallà al forn amb llimona
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita

27

DIJOUS GRAS
Escudella barrejada
Botifarra de porc
Patates fregides
Fruita

DIVENDRES

****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: Lluc, 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
esplaiescola@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 (seitan)	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.