

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****Sense amanides, pasta, fregits/arrebossats ni salses ni verdures flatulentes (col, coliflor), sense PLV ni pa d'acompanyament.**

***Llegums sense salses. Preferència coccions suaus (planxa, forn)**

1
FESTA

2

Patates amb rajolí d'oli
Peix blanc** al forn/planxa
Tomàquet al forn
Fruita
SENSE PA

3

Llenties amb arròs i oli d'oliva
Calamars a l'**andalusa casolans***
Fruita
SENSE PA

6

Sopa de brou vegetal amb **verdures****
Llom a la planxa
amb pebrot i albergínia (sense salsa)
Fruita
SENSE PA

7

Patates* amb rajolí d'oli
Gall dindi a l'orenga
Fruita
SENSE PA

8

Arròs amb xampinyons
Tiretes de peix blanc** **arrebossades***
Fruita
SENSE PA

9

Patates amb rajolí d'oli
Pollastre al forn
Fruita
SENSE PA

10

Cigrons **saltejats amb all i pebre dolç***
Truita de patates
Fruita
SENSE PA

13

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn
Fruita
SENSE PA

14

Patates* amb soja texturitzada amb fines herbes i oli d'oliva*
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

15

Arròs vaporitzat amb tomàquet
Truita de **galldindi***
Fruita
SENSE PA

16

Sopa de brou vegetal amb **verdures****
Peix fresc de mercat al forn
Fruita
SENSE PA

17

Crema* de bròquil
Gall dindi **condimentat amb curri***
Guarnició d'arròs blanc
Fruita
SENSE PA

20

ÀPAT PEL DRETS DELS INFANTS
Patates* amb soja texturitzada amb fines herbes i oli d'oliva*
Hamburguesa* de lluç al forn/planxa
Patates xips
Fruita
SENSE PA

21

Cigrons **saltejats amb all i pebre dolç***
Pit de pollastre a la planxa
Fruita
SENSE PA

22

Purè de patata (sense làctics)
Peix blanc** al forn/planxa
Guarnició d'arròs vaporitzat
Fruita
SENSE PA

23

Espinacs amb patata
Gall dindi amb poma
Fruita
SENSE PA

24

Purè* de carbassa i pastanaga
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

27

Arròs vaporitzat amb **verdures**** (sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

28

Purè* de carbassó
Croquetes de mill#
Fruita
SENSE PA

29

Cigrons **saltejats amb espinacs***
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

30

Patates al pesto d'alfàbrega (sense formatge ni làctics)
Gall dindi a la planxa
Fruita
SENSE PA

****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
Iogurt 100% ecològic i 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)



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

