

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)

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

1
Patates amb all i pebre vermell
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita del temps
SENSE PA

4
Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Fruita del temps
SENSE PA

5
Patates estofades amb hortalisses
Pollastre al forn
Fruita del temps
SENSE PA

6
Festa

7
Festa

8
Festa

11
Mongeta tendra amb patata
Daus de gall dindi i l'orenga
Fruita del temps
SENSE PA

12
Crema* de pastanaga
Trita a la francesa
Fruita del temps
SENSE PA

13
Patates* amb soja texturitzada amb fines herbes i oli d'oliva*
Carn magra al forn/planxa
Fruita del temps
SENSE PA

14
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn/planxa
Fruita del temps
SENSE PA

15
Llenties amb oli
Pollastre a la planxa amb moniato al forn
Fruita del temps
SENSE PA

18
Arròs vaporitzat amb **verdures**** (sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Fruita del temps
SENSE PA

19
ÒPAT DE NADAL
Sopa de **verdures**** de Nadal (sense pasta)
Pollastre al forn amb patata panadera
Fruita del temps

20
PICA-PICA FI DE TRIMESTRE
Crema* de pastanaga
Vedella planxa
Fruita del temps
SENSE PA

21
VACANCES DE NADAL

22
VACANCES DE NADAL

◆ Refresc sense gas ni sucres afegits ◆
SENSE PA

25
VACANCES DE NADAL

26
VACANCES DE NADAL

27
VACANCES DE NADAL

28
VACANCES DE NADAL

29
VACANCES DE NADAL

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)

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

