

DILLUNS

*Plat o producte sense **PLV**, llegums, fruits secs ni traces. Revisar l'etiquetatge del producte.

Producte especial sense PLV, llegums ni fruits secs

5

Arròs vaporitzat amb **pastanaga****
Peix blanc** a la planxa/forn
Amanida d'endives
Fruita**

12

Festa

19

Patata saltejada amb all i julivert
Carn magra de vedella planxa/forn
Amanida d'espínacs i pastanaga
Fruita**

26

Arròs vaporitzat amb herbes aromàtiques i oli d'oliva
Peix blau** al planxa/forn
Amanida de rúcula i pastanaga
Fruita**

DIMARTS

** Consultar el llistat dels **grups** d'aliments permesos que tolera.

- ****VERDURES**: bleda, api, carbassa, carbassó, endivia, espínac, mongeta verda, nap, cogombre, raves, rúcula, pastanaga, moniato, patata i yuca.
- ****PEIXOS i CARNES**: a la planxa/forn. Sense salses.
- ****POSTRES**: amb iogurt de cabra o *Fruita permesa: plàtan, figa, coco, fruits vermeix, codony, papaia, xirimoia, nespre..

6

Purè de carbassa i pastanaga**
Carn magra de porc a la planxa
Amanida d'endives i pastanaga
Fruita**

13

Quinoa amb **verduretes****
Trita a la francesa
Amanida de rúcula
Fruita**

20

Arròs vaporitzat amb herbes aromàtiques i oli d'oliva
Trita francesa
Amanida d'espínacs
Fruita**

27

Patates estofades amb **hortalisses****
Pollastre a la planxa/forn
Amanida de rúcula
Fruita**

DIMECRES

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

*Totes les receptes d'aquest menú s'elaboren **sense ceba**.

7

Espínacs** amb patata
Trita de patates
Amanida d'endives
(sense pipes de gira-sol)
Fruita**

14

Arròs vaporitzat amb **verduretes***
(sense pèsols, formatge ni làctics)
Peix blanc** a **l'andalusa*** casolans
Amanida de rúcula i pastanaga
Fruita**

21

Quinoa amb carbassa**
Bistec de vedella a la planxa
Amanida d'espínacs i pastanaga
Fruita**

28

Mongeta tendra** amb patata
Trita a la francesa
(sense formatge)
Amanida de rúcula
Fruita**

DIJOUS

1

Espínacs** amb patata
Gall dindi a la planxa
Amanida d'espínacs
logurt de cabra#

8

DUOUS GRAS
Patates saltejades saltejades amb all i julivert
Carn magra de vedella a la planxa
Amanida d'endives
Fruita**

15

Bledes** amb patata
Pollastre a la planxa/forn
logurt de cabra**

22

Crema de pastanaga**
Peix fresc de mercat a la planxa/forn
Amanida d'espínacs
logurt de cabra**

29

Crema de carbassa**
Daus de gall dindi a l'orenga a la planxa/forn
Amanida de rúcula
logurt de cabra**

DIVENDRES

2

Quinoa amb carbassa**
Trita a la francesa
Amanida d'espínacs i pastanaga
Fruita**

9

ÒPAT DE CARNESTOLTES
Macarrons* amb salsa de tomàquet
Pollastre a l'orenga
Amanida d'endives i oliv
logurt de cabra**

16

Patates estofades amb **hortalisses****
Peix blanc** a la planxa/forn
Amanida de rúcula
Fruita**

23

Patates estofades amb **hortalisses****
Pollastre planxa/forn
Amanida d'espínacs
(sense formatge fresc)
Fruita**

1

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

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

