

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

Espinacs** amb patata
Gall dindi a la planxa
Fruita
SENSE PA

2

Patates amb all i pebre vermell
Trita a la francesa
Fruita
SENSE PA

5

Arròs vaporitzat amb tomàquet casolana
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

6

Purè de carbassa** i pastanaga**
Hamburguesa* vegetal de tofu i xampinyons a la planxa
Fruita
SENSE PA

7

Cigrons **amb oli d'oliva***
Trita a la francesa
Fruita
SENSE PA

8

DIJOUS GRAS
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Carn magra de vedella a la planxa
Patates al caliu
Fruita
SENSE PA

9

ÀPAT DE CARNESTOLTES
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Pollastre l'orenga
Fruita
SENSE PA

12

Festa

13

Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Trita a la francesa (sense formatge)
Fruita
SENSE PA

14

Arròs vaporitzat amb **verdurettes**** (sense formatge)
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

15

Mongeta tendra** amb patata
Pollastre a la planxa/forn
Fruita
SENSE PA

16

Llenties **amb oli d'oliva***
Peix blanc** amb **verdurettes****
Fruita
SENSE PA

19

Bledes** amb patata (sense formatge ni làctics)
Carn magra de vedella
Fruita
SENSE PA

20

Arròs vaporitzat amb xampinyons**
Trita francesa
Fruita
SENSE PA

21

Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Hamburguesa* vegetal a la planxa
Fruita
SENSE PA

22

Crema de pastanaga**
Peix fresc de mercat a la planxa/forn
Fruita
SENSE PA

23

Cigrons **amb oli d'oliva***
Pollastre a la planxa/forn
Fruita
SENSE PA

26

Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet casolana
Peix blau** al forn
Fruita
SENSE PA

27

Llenties **amb oli d'oliva***
Pollastre a la planxa/forn
Fruita
SENSE PA

28

Bròquil amb patata
Trita a la francesa (sense formatge)
Fruita
SENSE PA

29

Cigrons saltejats amb carbassa
Daus de gall dindi a l'orenga
Xampinyons saltejats
Fruita
SENSE PA

1

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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@fundesplai.org

