

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

****Sense amanides, pasta, pa 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.**

4
Festa

5
Festa

8
Arròs vaporitzat amb tomàquet
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

9
Llenties **amb oli d'oliva***
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

10
Puré de **verdures****
Carn magra a la planxa
Fruita
SENSE PA

11
Patates amb all i pebre vermell
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

12
Bledes** amb patata
Hamburguesa **vegetal****
Fruita
SENSE PA

15
Sopa de **verdures**** (brou vegetal, sense pasta)
Gallindi a la planxa
Cigrons amb oli d'oliva
Fruita
SENSE PA

16
Patates guisades amb hortalisses
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

17
Arròs amb xampinyons
Pollastre al forn
Fruita
SENSE PA

18
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Peix blanc** a la planxa
Fruita
SENSE PA

19
Cigrons **amb oli d'oliva***
Truita a la francesa
Patata al forn
Fruita
SENSE PA

22
Mongeta tendra** amb patata
Pollastre al forn
Fruita
SENSE PA

23
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita
SENSE PA

24
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

25
Sopa de brou vegetal (sense pasta)
Peix fresc de mercat al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

26
Mongetes blanques **amb oli d'oliva***
Vedella a la planxa amb guarnició de bullit de pèsols, pastanaga i patata amb oli d'oliva
Fruita
SENSE PA

29
Arròs vaporitzat amb **verdures**** (sense formatge ni làctics ni salsa de soja)
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

30
Cigrons **saltejats*** amb **verdures****
Pit de pollastre a la planxa
Fruita
SENSE PA

31
Llenties **amb oli d'oliva***
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

1

2

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

