

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Producte especial sense PLV, llegums ni fruits secs

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

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

**Les elaboracions dels plats 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.

29

1

Quinoa amb mongeta tendra**
Peix blanc** al forn
Amanida de rúcula
Fruita**

4

Crema de carbassa**
Gall dindi a la planxa
Amanida d'espinacs
Fruita**

5

Arròs vaporitzat amb pastanaga**
Peix blanc** al forn
Amanida d'espinacs
(sense pipes de gira-sol)
Fruita**

6

Bledes** amb patata
Carn magra de porc al forn
Amanida d'espinacs
Fruita**

7

Patates estofades amb hortalisses**
Truita a la francesa
Amanida d'espinacs i pastanaga
Fruita**

8

ÀPAT DEL DIA DE LA DONA
Sopa de quinoa
Pollastre al forn
Patates al forn
logurt de cabra**

11

Arròs vaporitzat amb herbes aromàtiques i oli d'oliva
Truita de gall dindi*
Amanida d'endives i olives
Fruita**

12

Sopa de quinoa amb brou vegetal
Pollastre al forn
Amanida d'endives i formatge fresc
Fruita**

13

Patates estofades amb hortalisses**
Tiretes de peix blanc** **arrebossat***
Amanida d'endives i pastanaga
Fruita**

14

Quinoa amb espinacs**
Daus de gall dindi a la **provençal***
Amanida d'endives
logurt de cabra**

15

Patates estofades amb hortalisses**
Peix blau** al forn
Amanida d'endives
Fruita**

18

Arròs vaporitzat amb pastanaga**
Truita a la francesa
Amanida de rúcula
Fruita**

19

Quinoa amb verduretes**
Carn magra a la planxa
Amanida de rúcula i pastanaga
Fruita**

20

Mongeta tendra** amb patata
Pollastre al forn
Amanida de rúcula i cogombre
Fruita**

21

Sopa de quinoa amb brou vegetal
Peix fresc de mercat a la planxa
Amanida de rúcula
logurt de cabra**

22

Patates altejades amb all i julivert
Bistec de vedella a la planxa
Amanida de rúcula
Fruita**

25

VACANCES PRIMAVERA

26

VACANCES PRIMAVERA

27

VACANCES PRIMAVERA

28

VACANCES PRIMAVERA

29

VACANCES PRIMAVERA

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

