

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
Festa

2
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Pollastre **arrebossat*** casolà
Guarnició de pastanaga i olives
logurt de cabra**

3
Crema de carbassó
Peix blanc** al forn
Amanida d'endives
Fruita**

4
Patates estofades amb **hortalisses****
Trita de **galdindi***
Amanida d'endives
(sense pipes de gira-sol)
Fruita**

5
Quinoa amb salsa de tomàquet
(sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Amanida d'endives
Fruita**

8
Quinoa amb **verdures****
(sense formatge ni làctics)
Trita a la francesa
Amanida de rúcula
Fruita**

9
Patates estofades amb **hortalisses****
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida de rúcula
Fruita**

10
Arròs vaporitzat amb verdures**
(sense formatge ni làctics)
Bistec de vedella a la planxa
Amanida de tomàquet (sense ceba)
Fruita**

11
Purè de verdures**
Pollastre al forn
Patata al caliu
logurt de cabra**

12
Patates estofades amb **hortalisses****
Peix blanc****arrebossat***
Amanida de rúcula i pastanaga
Fruita**

15
Bledes** amb patata
Peix blanc** al forn/planxa
Amanida d'espínacs (sense formatge ni làctics)
Fruita**

16
Quinoa amb salsa de tomàquet
(sense formatge ni làctics)
Gall dindi a la planxa
Amanida d'espínacs
Fruita**

17
Purè de verdures**
Trita de patates
Amanida d'espínacs
Fruita**

18
Arròs vaporitzat saltejat amb **pastanaga****
Peix fresc de mercat
Amanida d'espínacs
logurt de cabra**

19
Patates estofades amb **hortalisses****
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita**

22
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Peix blau** al forn/planxa
Amanida d'endives i pastanaga
Fruita**

23
ÒPAT DE SANT JORDI
Sopa brou vegetal amb quinoa
Vedella **arrebossada***
Amanida d'endives (sense pipes de gira-sol)
logurt de cabra**

24
Patates estofades amb **hortalisses****
Trita a la francesa
Amanida d'endives
Fruita**

25
Mongeta verda** amb patata
Peix blanc****arrebossat***
Amanida d'endives
Fruita**

26
Festa

29
Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet
Calamar a l'**andalusa casolans***
Amanida de rúcula
Fruita**

30
Patates saltejades amb sofregit
Trita a la francesa
(sense formatge ni làctics)
Amanida de rúcula (sense pipes de gira-sol)
Fruita**

*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, espínac, mongeta verda, nap, cogombre, raves, rúcula, pastanaga, moniato, patata i yuca.
- **PEIXOS i CARNES: a la planxa/forn. Sense salses.
- **POSTRES: amb logurt 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**.

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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

