

DILLUNS

1
Festa

8
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

15
Bledes i patata
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

22
Arròs vaporitzat **amb herbes aromàtiques i oli d'oliva***
Peix blau** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

29
Arròs vaporitzat **amb herbes aromàtiques i oli d'oliva***
Calamars a la planxa amb una mica de picada d'all i julivert
Fruita
SENSE PA

DIMARTS

2
Arròs vaporitzat **amb herbes aromàtiques i oli d'oliva***
Pollastre a la planxa
Guarnició de pastanaga i olives
Fruita
SENSE PA

9
Llenties **amb oli d'oliva***
Daus de gall dindi a l'orenga
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita
SENSE PA

16
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
(sense formatge ni làctics)
Hamburguesa vegetal
Fruita
SENSE PA

23
ÀPAT DE SANT JORDI
Sopa de lletres
Vedella a la planxa
Fruita
SENSE PA

30
Cigrons **amb oli d'oliva***
Truita a la francesa
(sense formatge ni làctics)
Fruita
SENSE PA

DIMECRES

3
Crema de carbassó
Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons
Fruita
SENSE PA

10
Arròs vaporitzat amb verduret** (sense formatge)
Bistec de vedella a la planxa
Fruita
SENSE PA

17
Purè de verdures** (sense col, coliflor)
Truita a la francesa amb patata vapor
Fruita
SENSE PA

24
Llenties **amb oli d'oliva***
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

****Sense amanides, pasta, fregits/arrebossats ni salses ni verdures flatulentes (col, coliflor), sense PLV ni pa d'acompanyament.**

DIJOUS

4
Cigrons **amb oli d'oliva***
Truita de gall dindi
Fruita
SENSE PA

11
Purè de verdures**
Pollastre al forn
Patata al caliu
Fruita
SENSE PA

18
Arròs vaporitzat saltejat amb xampinyons
Peix fresc de mercat al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

25
Bròquil** amb patata
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

***Llegums sense salses. Preferència coccions suaus (planxa, forn)**

DIVENDRES

5
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
(sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

12
Mongeta blanques **amb oli d'oliva***
Peix blanc** al forn/planxa
Fruita
SENSE PA

19
Cigrons **amb oli d'oliva***
Pollastre a les fines herbes
Patates al caliu
Fruita
SENSE PA

26
Festa

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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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.escola@fundesplai.org

