

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

29

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

Producte especial sense PLV, llegums ni fruits secs

6

Patates* estofades amb **hortalisses****
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'endives

Fruita**

13

Festa

20

Quinoa amb **verduretes****
(sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Amanida de rúcula i cogombre

Fruita**

27

Arròs vaporitzat amb **verduretes****
Peix blanc** al forn
Amanida d'endives

Fruita**

30

** 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 CARNES: a la planxa/form. Sense salses.
- **POSTRES: amb iogurt de cabra o *Fruita permesa: plàtan, figa, coco, fruits vermells, codony, papaia, xirimoia, nespre..

7

Crema de **carbassó****
(sense llet)
Daus de gall dindi a l'**orenga****
Amanida d'endives i formatge fresc

Fruita**

14

Quinoa amb salsa de tomàquet
(sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Amanida d'espinacs i pastanaga

Fruita**

21

Patates a la **provençal***
Pit de pollastre **arrebossat***
Amanida de rúcula

Fruita**

28

Purè de **verdures***
Daus de gall dindi a l'**orenga**
Amanida d'endives

Fruita**

1

Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden **canviar segons l'oferta de peix de mercat.

*Totes les receptes d'aquest menú s'elaboren **sense ceba**.

8

Arròs vaporitzat amb herbes aromàtiques i oli d'oliva
Peix blanc** al forn
Amanida d'endives i pastanaga

Fruita**

15

Arròs vaporitzat amb herbes aromàtiques
Truita a la francesa
Amanida d'espinacs

Fruita**

22

Arròs vaporitzat amb **carbassó****
Peix blanc** al forn
Amanida de rúcula

Fruita**

29

Patates estofades amb **hortalisses****
Truita a la francesa
Amanida d'endives (sense pipes de gira-sol)

Fruita**

2

Quinoa amb **verduretes****
Peix blanc** al forn
Amanida de rúcula i pastanaga
logurt de cabra**

9

Quinoa amb **verduretes****
Pollastre al forn
Amanida d'endives
logurt de cabra**

16

Crema de **pastanaga****
Peix fresc de mercat
Amanida d'espinacs
logurt de cabra**

23

Espinacs** amb patata
Botifarra de porc
Amanida de rúcula
logurt de cabra**

30

Quinoa amb **verduretes****
(sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn
Amanida d'endives i remolatxa
logurt de cabra**

3

Arròs vaporitzat saltejat amb **pastanaga****
Gall dindi a la planxa
Amanida de rúcula (sense pipes de gira-sol)
Fruita**

10

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

17

Patates estofades amb **hortalisses****
Gall dindi a la planxa
Amanida d'espinacs
Fruita**

24

Patates estofades amb **hortalisses****
Truita de **gall dindi***
Amanida de rúcula i pastanaga
Fruita**

31

Mongeta tendra** amb patata
Peix blanc** a la planxa
Amanida d'endives
Fruita**

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

