

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

3
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Truita a la francesa
Fruita
SENSE PA

4
Cigrons **amb oli d'oliva***
Carn d'au al forn
Fruita
SENSE PA

5
Puré de **verdures***
Peix blanc** al forn
Guarnició de patata al caliu
Fruita
SENSE PA

6
Arròs vaporitzat amb **verdurettes***
Daus de gall dindi a l'orenga
Fruita
SENSE PA

7
Patates **amb oli d'oliva i herbes provençals***
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

10
Puré de **verdures***
Peix blanc** a la planxa
Fruita
SENSE PA

11
Espinacs** amb patata
Truita de **gall dindi***
Fruita
SENSE PA

12
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Hamburguesa **vegetal****
Fruita
SENSE PA

13
Arròs vaporitzat amb **verdures***
Peix fresc de mercat
Fruita
SENSE PA

14
Llenties **amb oli d'oliva***
Pollastre a les fines herbes
Patates xips
Fruita
SENSE PA

17
Arròs vaporitzat amb **verdurettes***
Peix **blau**** al forn
Fruita
SENSE PA

18
Mongetes blanques **amb oli d'oliva***
Pollastre al forn
Fruita
SENSE PA

19
Arròs vaporitzat **amb oli d'oliva i orenga***
Truita a la francesa
(sense formatge ni làctics)
Fruita
SENSE PA

20
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Daus de gall dindi a l'orenga
Fruita
SENSE PA

21
ÀPAT FI DE CURS
Bistec de vedella a la planxa
Patata al caliu
Fruita
SENSE PA

24
VACANCES D'ESTIU

25
VACANCES D'ESTIU

26
VACANCES D'ESTIU

27
VACANCES D'ESTIU

28
VACANCES D'ESTIU

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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: Lluc, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres



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

