

DILLUNS

29
**Sense amanides, pasta, fregits/arrebossats ni salses ni verdures flatulentes (col, coliflor), sense PLV ni pa d'acompanyament.

6
Mongetes blanques **amb oli d'oliva***
Hamburguesa de vedella amb ceba confitada
Fruita
SENSE PA

13
Festa

20
Espaguëtis **amb oli d'oliva i alfàbrega***
(sense formatge ni làctics)
Peix blau** al forn
Fruita
SENSE PA

27
Arròs vaporitzat amb **verdurettes***
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

DIMARTS

30
*Llegums sense salses.
Preferència coccions suaus (planxa, forn)

7
Crema de carbassó (sense llet)
Daus de gall dindi a l'orenga
Fruita
SENSE PA

14
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Hamburguesa **vegetal****
Fruita
SENSE PA

21
Cigrons **amb oli d'oliva***
Pit de pollastre a la planxa
Fruita
SENSE PA

28
Purè de **verdures***
Daus de gall dindi a l'orenga
Fruita
SENSE PA

DIMECRES

1
**Les elaboracions dels plats amb peix blanc blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

8
Arròs vaporitzat amb xampinyons
Peix blanc** a la planxa
Fruita
SENSE PA

15
Arròs vaporitzat **verdures***
(sense formatge ni làctics)
Trita a la francesa
Fruita
SENSE PA

22
Arròs amb xampinyons**
(sense formatge ni làctics)
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

29
Cigrons **amb oli d'oliva***
Trita a la francesa
Fruita
SENSE PA

DIJOUS

2
Macarrons **amb oli d'oliva i orenga***
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

9
Espaguëtis **amb oli d'oliva i alfàbrega***
(sense formatge ni làctics)
Pollastre al forn amb llimona
Fruita
SENSE PA

16
Crema de pastanaga**
Peix fresc de mercat
Fruita
SENSE PA

23
Espinacs** amb patata
Botifarra* de porc
Fruita
SENSE PA

30
Llacets **amb oli d'oliva i orenga***
Pollastre al forn
Fruita
SENSE PA

DIVENDRES

3
Lenties amb arròs i **oli d'oliva***
Hamburguesa **vegetal****
Fruita
SENSE PA

10
Cigrons **amb oli d'oliva***
Trita a la francesa (sense patata fregida)
Fruita
SENSE PA

17
Mongetes blanques **amb oli d'oliva***
Gall dindi a la planxa
Fruita
SENSE PA

24
Lenties **amb oli d'oliva***
Trita de **gall dindi***
Fruita

31
Patates **amb oli d'oliva i alfàbrega***
Peix blanc** al forn
Fruita
SENSE PA

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

