

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

3  
 Quinoa amb alfàbrega (sense formatge ni làctics)  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'endivies  
**Fruita\*\***

4  
 Patates\* estofades amb hortalisses\*\*  
 Salsitxes\* d'au al forn  
 Amanida d'endivies  
**Fruita\*\***

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

6  
 Arròs vaporitzat amb herbes provençals  
 Daus de gall dindi a l'orenga\*\*  
 Amanida d'endivies i pastanaga\*\*  
logurt de cabra\*\*

7  
**Mongeta tendra\*\*** amb patata  
 Peix blanc\*\* a la planxa  
 Amanida d'endivies  
**Fruita\*\***

10  
 Puré de verdures\*\*  
 Peix blanc\*\* a la planxa  
 Amanida de rúcula i remolatxa  
**Fruita\*\***

11  
**Espinacs\*\*** amb patata  
 Truita de gall dindi\*  
 Amanida de rúcula (sense formatge ni làctics)  
**Fruita\*\***

12  
 Quinoa amb salsa de tomàquet (sense formatge ni làctics)  
 Bistec de vedella  
 Amanida de rúcula i pastanaga\*\*  
**TASTET de Gaspaxo amb crostons#**  
**Fruita\*\***

13  
 Arròs vaporitzat amb herbes aromàtiques  
 Peix fresc de mercat al forn/planxa  
 Amanida de rúcula i olives  
logurt de cabra\*\*

14  
 Patates\* estofades amb hortalisses\*\*  
 Pollastre a les fines herbes  
 Patates xips\*  
**Fruita\*\***

17  
 Arròs vaporitzat amb herbes aromàtiques  
 Peix blau\*\* al forn  
 Amanida d'espinacs i pastanaga\*\*  
**Fruita\*\***

18  
 Patates\* estofades amb hortalisses\*\*  
 Pollastre al forn  
 Amanida d'espinacs  
**Fruita\*\***

19  
 Quinoa amb oli d'oliva i herbes provençals  
 Truita a la francesa (sense formatge ni làctics)  
 Amanida d'espinacs  
**Fruita\*\***

20  
**Mongeta tendra\*\*** amb patata  
 Daus de gall dindi a l'orenga\*\*  
 Amanida d'espinacs (sense pipes de gira-sol)  
**Fruita\*\***

21  
**ÀPAT FI DE CURS**  
 Entrepà de bistec de vedella completa (amb panet, enciam,, oli d'oliva) (sense formatge ni làctics, salsa ni tomàquet)  
 Patates al caliu  
logurt de cabra\*\*

24  
 VACANCES D'ESTIU

25  
 VACANCES D'ESTIU

26  
 VACANCES D'ESTIU

27  
 VACANCES D'ESTIU

28  
 VACANCES D'ESTIU

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

