

DILLUNS

3

Llenties estofades amb hortalisses
Aletes de pollastre
Enciam i tomàquet
Fruita del temps
Pa sense gluten

10

Mongeta tendra amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Enciam i pipes
Fruita del temps
Pa sense gluten

17

Arròs integral amb tomàquet
Truita de patates i carbassó
Enciam i poma
Fruita del temps
Pa sense gluten

24

Gratinat de coliflor i patata sense
margarina
Salmó a la planxa/forn
Panís de blat de moro
Fruita del temps
Pa sense gluten

DIMARTS

4

Arròs integral amb verdures i pèsols
Truita de patates
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa sense gluten

11

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Truita d'espinacs i patata
Enciam i olives
Fruita del temps
Pa sense gluten

18

Crema de carbassó (sense llet)
Calamars a la planxa amb julivert
Enciam i col llombarda
Fruita del temps
Pa sense gluten

25

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de gall dindi a la provençal
Enciam i ravenets
Fruita del temps
Pa sense gluten

DIMECRES

Fruita del temps

Coliflor a l'allet (verdura fresca)
Coca vegana de verdures amb tofu
fumat i formatge vegà
logurt natural ECO sense sucre
Pa sense gluten

12

Espaguetis SENSE GLUTEN amb
salsa de remolatxa i tomàquet
Daus d'au adobats
logurt natural ECO sense sucre
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten

19

Cigrons estofats amb hortalisses
Pollastre rostit
logurt natural ECO sense sucre
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten

26

Bledes amb patata
Llenties guisades amb arròs
logurt natural ECO sense sucre
Pa sense gluten

DIJOUS

6

Fideuà de verdures (pasta sense
gluten)
Rap amb salsa verda
Ceba confitada
Pa sense gluten

13

Purè de verdures
Arròs integral amb bolonyesa de
llenties
Fruita del temps
Pa sense gluten

20

Macarrons sense gluten al pesto
Peix fresc de mercat
Enciam i germinats d'alfals
Fruita del temps
Pa sense gluten

27

Espaguetis sense gluten amb salsa
de carbassa
Truita francesa
Enciam i pipes

DIVENDRES

7

Crema de pastanaga
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Fruita del temps
Pa sense gluten

14

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Vedella a la jardinera
Fruita del temps
Pa sense gluten

21

Bròquil amb patata
Llenties estofades amb hortalisses
Fruita del temps
Pa sense gluten

28

Crema de pèsols i patata
Daus de porc amb salsa de poma
Guarnició d'arròs integral
Fruita del temps
Pa sense gluten

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



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
esplaiescola@fundesplai.org

