

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Crema de pastanaga
Espirals SENSE GLUTEN amb
bolonyesa de soja texturitzada
SENSE GLUTEN
Formatge ratllat
Enciam i blat de moro
Fruita, pa sense gluten

8

Festa

2

Arròs integral amb xampinyons
Pollastre al forn amb taronja
Enciam i olives
Fruita, pa sense gluten

9

Escudella barrejada sense gluten
(brou vegetal)
Truita de patates
Enciam i blat de moro
Fruita, pa sense gluten

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita francesa
logurt natural ECO sense sucre
Pa sense gluten

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito de blat de moro amb tiretes de
pollastre 30P
logurt natural ECO sense sucre
Pa sense gluten

4

Sopa de brou vegetal amb fideus
sense gluten
Lluç al forn a la llimona
Enciam i pipes
Fruita, pa sense gluten

11

Arròs integral pilaff
Gall dindi a la planxa
Enciam i olives
Fruita, pa sense gluten

5

Festa

12

Cigrons saltejats amb all i pebre
vermell
Fricandó de vedella amb bolets
Enciam i tomàquet
Fruita, pa sense gluten

15

Bledes amb patata
Peix blanc** Bacallà a la planxa/forn
Enciam i remolatxa
Fruita, pa sense gluten

16

Paella de verdures
Truita d'espínacs i patata
Enciam i pipes
Fruita, pa sense gluten

17

Cigrons saltejats amb sofregit
Peix fresc de mercat
Enciam i tomàquet
Fruita, pa sense gluten

18

Purè de verdures
Pizza SENSE GLUTEN bolonyesa
vegetal (soja texturitzada) SENSE
GLUTEN
Enciam i blat de moro
Fruita, pa sense gluten

19

Sopa de Nadal (amb galets sense
gluten, ou, lactosa i pilota)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torró TRAPA
Pa sense gluten

22

Festa

23

Festa

24

Festa

25

Festa

26

Festa

29

Festa

30

Festa

31

Festa

1

2

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, Mairé,
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

