

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Crema de pastanaga
Espirals integrals amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada
Formatge ratllat sense lactosa, ni ou
Enciam i blat de moro
Fruita, pa

8

Festa

15

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

22

Festa

29

Festa

2

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

9

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

16

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

23

Festa

30

Festa

3

Mongetes blanques estofades amb hortalisses
Truita francesa
logurt natural sense lactosa
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada vegetal amb formatge sense lactosa 30P
logurt natural sense lactosa
Pa

17

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

24

Festa

31

Festa

4

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

11

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

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de soja texturitzada (base sense gluten i formatge s. lactosa)
Enciam i blat de moro
Fruita, pa

25

Festa

1

5

Festa

12

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

19

Sopa de Nadal (sense pilota)
Pollastre de Nadal
Neules Sant Tirs i torró TRAPA
Pa

26

Festa

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

