

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

8

Festa

2

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

9

Escudella barrejada sense gluten
(brou vegetal)
Truita de patata, ceba amb farina de
cigró (sense ou)
Enciam i blat de moro
Fruita, pa

3

Mongetes blanques estofades amb
hortalisses
Truita amb farina de cigró (sense ou)
logurt natural ECO sense sucre
Pa

10

Crema de porro i patata (sense llet)
Burrito amb picada de soja
texturitzada
logurt natural ECO sense sucre
Pa

4

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

11

Arròs integral pilaff
Gall dindi al curri
Enciam i olives
Fruita, pa

5

Festa

12

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

15

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

16

Paella de verdures
Truita d'espínacs amb farina de cigró
(sense ou)
Enciam i pipes
Fruita, pa

17

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

18

Purè de verdures
Pizza casolana amb bolonyesa de
soja texturitzada con emmental
Enciam i blat de moro
Fruita, pa

19

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

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
esplai.escola@fundesplai.org

