

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VOCANCES DE PRIMAVERA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet (sense ceba)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
logurt sense lactosa#

3
Pasta amb llorer
Gall dindi a la planxa
Amanida de **formatge fresc#**, tomàquet i olives
Fruita* o logurt sense lactosa#

4
Crema de carbassó (sense llet)
Bacallà al forn amb carbassó
Amanida d'enciam i olives
Fruita* o logurt sense lactosa#

5
Espaguetis amb **trossets de vedella#** (sense ceba)
Amanida d'enciam
Fruita* o logurt sense lactosa#

8
Patata i carbassó
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita* o logurt sense lactosa#

9
Llenties amb oli
Lluç al forn
Amanida de **formatge fresc#**, tomàquet i olives
Fruita* o logurt sense lactosa#

10
Pasta amb orenga
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam
Fruita* o logurt sense lactosa#

11
Arròs amb carbassó i tomàquet (sense ceba)
Gallineta al forn amb salsa de tomàquet (sense ceba)
logurt sense lactosa#

12
Crema de carbassó (sense llet)
Trossets de vedella# amb xampinyons
Fruita* o logurt sense lactosa#

15
Patates amb oli
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita* o logurt sense lactosa#

16
Pasta amb orenga
Gall dindi a la planxa
Amanida de **formatge fresc#**, tomàquet i olives
Fruita* o logurt sense lactosa#

17
Crema de carbassó (sense llet)
Lluç fresc al forn amb patata panadera
Fruita* o logurt sense lactosa#

18
Arròs amb salsa de tomàquet i pollastre
Guarnició de tomàquet amanit
Fruita* o logurt sense lactosa#

19
Macarrons amb **trossets de vedella#** (sense ceba)
Amanida d'enciam
logurt sense lactosa#

22
Coliflor amb patata
Truita de **gall dindi#**
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita* o logurt sense lactosa#

23
Llenties amb oli
Gallineta al forn
Amanida de **formatge fresc#**, tomàquet i olives
Fruita* o logurt sense lactosa#

24
Espirals integrals amb carbassó i xampinyons
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam
Fruita* o logurt sense lactosa#

25
Arròs amb salsa de tomàquet i bròquil
Rap al forn
Amanida d'enciam
logurt sense lactosa#

26
Crema de carbassó (sense llet)
Trossets de vedella#
Amanida d'enciam i olives
Fruita* o logurt sense lactosa#

29
Bròquil amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita* o logurt sense lactosa#

30
Pasta amb llorer
Lluç al forn
Amanida de **formatge fresc#**, tomàquet i olives
Fruita* o logurt sense lactosa#

logurt La Fageda sense lactosa ni sucre.
***Plat o producte sense lactosa, ni traces.**
Producte especial sense lactosa

ALIMENTS NO PERMESOS:
VERDURES: carbassa, pastanaga, moniato, all, ceba, porro, blat de moro i pebrot
FRUITES: plàtan, pera, raïm, pinya, figues, poma i cirera

PERMESOS AMB LIMOTACIÓ:
FRUITES: taronja, mandarina, maduixa, síndria, meló, préssec

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 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



TIPUS : FRUCTOSA I LACTOSA

PERMESOS AMB LIMOTACIÓ:

FRUITES: taronja, mandarina, maduixa, síndria, meló, préssec

	ESMORZAR	MIG MATÍ	BERENAR
DILLUNS	logurt sense lactosa i bastonets de pa	Tastet de fruites o iogurt sense lactosa	Llet sense lactosa amb cereals
DIMARTS	Pa amb oli i formatge sense lactosa	Tastet de fruites o iogurt sense lactosa	Pa amb oli i got de llet sense lactosa
DIMECRES	Llet sense lactosa amb cereals	Tastet de fruites o iogurt sense lactosa	Pa amb oli i formatge sense lactosa
DIJOUS	Pa amb oli i got de llet sense lactosa	Tastet de fruites o iogurt sense lactosa	Fruita del temps
DIVENDRES	logurt sense lactosa i cereals	Tastet de fruites o iogurt sense lactosa	Pa amb oli i gall dindi sense lactosa ni soja

