

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VOCANCES DE PRIMAVERA

2
Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

3
Patates estofades amb **mica de cigrons** (sense pastanaga i amb sofregit casolà)
Amanida de formatge fresc, tomàquet i olives
Fruita*

4
Crema de porro
Bacallà al forn amb verdures (sense pastanaga)
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

5
Espaguetis a la **bolonyesa vegetal de lleties** (sense pastanaga i amb sofregit casolà)
Amanida d'enciam
Fruita*

8
Panatxé de verdures amb patata (sense pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

9
Arròs amb verdures i **mica de lleties** (sense pastanaga i amb sofregit casolà)
Amanida de formatge fresc, tomàquet i olives
Fruita*

10
Sopa de brou d'au amb fideus (sense pastanaga)
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam
Fruita*

11
Arròs amb verdures (sense pastanaga)
Gallineta al forn amb salsa de tomàquet
logurt natural ECO sense sucre

12
Puré de verdures (sense pastanaga)
Trossets de vedella
Amanida d'enciam
Fruita*

15
Patates estofades amb hortalisses (sense pastanaga ni pèsols)
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita*

16
Patates estofades amb **mica de mongeta blanca** (sense pastanaga i amb sofregit casolà)
Amanida de formatge fresc, tomàquet i olives
Fruita*

17
Crema de carbassó
Lluç fresc al forn amb patata panadera
Fruita*

18
Arròs a la cassola amb pollastre (sense pastanaga ni pèsols)
Guarnició de tomàquet amanit
Fruita*

19
Macarrons a la **bolonyesa vegetal de lleties** (sense pastanaga i amb sofregit casolà)
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

22
Mongeta tendra amb patata
Truita de gall dindi
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita*

23
Arròs amb verdures i **mica de lleties** (sense pastanaga i amb sofregit casolà)
Amanida de formatge fresc, tomàquet i olives
Fruita*

24
Espirals integrals amb verdures (sense pastanaga)
Contracuixa de pollastre
Amanida d'enciam
Fruita*

25
Arròs a l'hortelana (sense pastanaga)
Rap al forn
Amanida d'enciam
logurt natural ECO sense sucre

26
Crema de carbassó
Hamburguesa de vedella
Amanida d'enciam i olives
Fruita*

29
Bròquil amb patata
Truita a la francesa
Amanida d'enciam
Fruita*

30
Patates estofades amb **mica de cigrons** (sense pastanaga i amb sofregit casolà)
Amanida de formatge fresc, tomàquet i olives
Fruita*

ALIMENTS NO PERMESOS:
VERDURES: pastanaga, carbassa, ceba tendra.
FRUITES: pera, poma, préssec, síndria, nectarina.
LLEGUM: pèsols

LLEGUMS EN PETITES QUANTITATS
****Fruites segons tolerància**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pa
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

a més a més

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 : SENSE FRUCTOSA

FRUITES A EVITAR: pera, poma, prúsec, síndria, nectarina.

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

