

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

### ALIMENTS NO PERMESOS:

**VERDURES:** pastanaga, carbassa, ceba tendra.

**FRUITES:** pera, poma, préssec, síndria, nectarina.

**LLEGUM:** pèsols

### LLEGUMS EN PETITES

### QUANTITATS

\*\*Fruites segons tolerància

1  
FESTA

2

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

3

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

6

Panató de verdures amb patata  
(sense pastanaga)  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita\*

7

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

8

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

9

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

10

Purè de verdures  
(sense pastanaga)  
Trossets de vedella  
Amanida d'enciam  
Fruita\*

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20  
FESTA

21  
FESTA

22

Espirals amb salsa de tomàquet casolana  
Trita de gall dindi  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita\*

23

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

24

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

27

Bròquil amb patata  
Trita a la francesa  
Amanida d'enciam  
Fruita\*

28

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

29

Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam  
Fruita\*

30

Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana  
Lluç al forn amb verdures  
(sense pastanaga)  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita\*

31

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

## 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)

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, préssec, síndria, nectarina.

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

