

DILLUNS

1
Festa

8
Arròs **blanc** amb formatge ratllat ***sense** pèsols
Trita de patata (**sense** ceba)
Amanida d'enciam i una mica de poma*
Fruita**

15
Col i patata
Peix blanc** al forn (**sense** salsa)
Amanida d'enciam i **formatge#** fresc
Fruita**

22
Gratinat de bròquil amb patata
Peix blau** al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

29
Llenties (poca quantitat)**
amb oli d'oliva
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam ***sense** blat de moro
Fruita**

DIMARTS

2
Espirals **blancs**, mb oli d'oliva i orenga
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
iogurt natural sense sucre

9
Cigrons amb oli
Pollastre al forn (**sense** salsa)
Amanida d'enciam **lollo rosa** i col llombarda**
Fruita**

16
Crema de carbassó ***sense** porro, ceba ni
pastanaga
Carn magra a la planxa
Espaguetis# amb orenga i oli d'oliva
Fruita**

23
ÒPAT DE SANT JORDI
Sopa casolana amb brou vegetal de lletres
(pasta blanca)
Carn magra de porc a la planxa
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol** (poca
quantitat)**
iogurt natural sense sucre

30
Arròs **blanc** amb verduretes**
Trita de xampinyons
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella**
***sense** remolatxa
Fruita**

DIMECRES

3
Patates saltejades amb pebre vermell
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i **pipes de gira-sol** (poca
quantitat)** (**sense** escarola)
Fruita**

10
Patates saltejades amb pebre vermell
Peix blanc** al forn
Amanida d'enciam ***sense** pastanaga
Fruita**

17
Arròs **blanc** saltejat amb xampinyons**
Trita de cavalla
Amanida d'enciam i olives
Fruita**

24
Amanida de **mongetes blanques** (poca
quantitat)**
Trita de gambetes / Remenat d'ou amb
gambetes
Amanida d'enciam ***sense** pastanaga ni
escarola
Fruita**

Consultar llistat d'aliments en pauta mèdica
****FRUITES PERMESES (MOLT BAIX CONTINGUT EN
FRUCTOSA)**
Taronja, prèsec, albercoc, meló, síndria, maduixa,
pinya...
****FRUITA AMB BAIX CONTINGUT EN FRUCTOSA,
PERMESES:**
Poma, plàtan, kiwi

DIJOUS

4
Puré de verduretes** (***sense** pastanaga, ceba,
ni mongeta tendra)
Paella de peix (amb arròs blanc; **sense** pèsols
ni sofregit)
Fruita**

11
Lassanya de verduretes (amb carbassó,
albergínia, xampinyons, espinacs i **salsa
beixamel sense lactosa ni gluten#** elaborada
amb maicena) ***sense** pastanaga
Amanida completa de **llenties** (poca
quantitat)** (amb enciam i olives) ***sense**
tomàquet, blat de moro)
Fruita**

18
Gratinat de coliflor** amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella**
***sense** remolatxa
iogurt natural sense sucre

25
Puré de verduretes** (***sense** pastanaga, ceba,
ni mongeta tendra)
Falafel de cigrons i verduretes**
Salsa tzatziki#(de iogurt)
Amanida d'enciam ***sense** tomàquet
Fruita**

EVITAR:
• **Productes integrals i embotits.**
• **Vegetals: tomàquet, pastanaga,
escarola, moniato, porro, remolatxa, blat de
moro, cogombre, pebrot, ceba i julivert.**
• **Llegum: pèsol, mongeta tendra i soja.**

DIVENDRES

5
Pizza Margarita (amb formatge i verduretes*)
***sense** tomàquet
Amanida completa de **cigrons ** (poca
quantitat)** (amb enciam i olives)
***sense** tomàquet, blat de moro)
Fruita**

12
JORNADA GASTRONÒMICA D'HUNGRIA
Goulash de vedella hongarès amb **verduretes***
i patata
Amanida d'enciam
Batut de llet i fruita * (sense suc de fruita)

19
Amanida completa de **llenties** (poca
quantitat)** (amb enciam i olives) ***sense**
tomàquet, blat de moro)
Pollastre a les fines herbes
Amanida d'enciam i germinats d'alfals**
Fruita**

26
Arròs **blanc** amb herbes aromàtiques
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam ***sense** remolatxa
Macedònia de fruites*

****Les elaboracions dels plats
amb peix blanc i blau, poden
sotmetre's a canvis segons
l'oferta de peix de mercat.**

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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: Lluc, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres

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

