

DILLUNS

1
Festa

DIMARTS

2
Espirals# amb oli d'oliva i orenga
Trita a la francesa
Guarnició de pastanaga i olives
logurt natural sense lactosa#

DIMECRES

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

DIJOUS

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

DIVENDRES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18
Gratin# de coliflor** amb patata
Peix fresc de mercat
Amanida d'enciam de **fulla de roure vermella**
***sense** remolatxa
logurt natural sense lactosa#

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

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

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

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

25
Puré de verdures** (***sense** pastanaga, ceba, ni mongeta tendra)
Croquetes de mill#
Salsa tzatziki# (de iogurt sense lactosa#)
Amanida d'enciam ***sense** tomàquet
Fruita**

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

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

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

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.

****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
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, 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

