

DILLUNS

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

6

Amanida de **mongetes blanques** (poca quantitat)** amb enciam i oliva negra
 *sense tomàquet, pastanaga *

Daus de pollastre a l'orenga (sense salsa)
 Amanida d'enciam i formatge fresc

Fruita**

13

Llenties (poca quantitat)** saltejades amb oli d'oliva

Aletes de pollastre al forn
 Amanida d'enciam

sense tomàquet

Fruita**

20

Festa

27

Arròs **blanc** amb verdures**
 Peix blanc** a l'andalusa casolans

Amanida d'enciam
 sense blat de moro

Fruita**

DIMARTS

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.**

7

Bledes** amb patata
 sense pastanaga, mongeta tendra ni maionesa

Botifarra de porc al forn

Amanida d'enciam *sense ceba confitada

Fruita**

14

Crema de carbassó

*sense porro, ceba ni pastanaga
 Hamburguesa vegetal de llegums
 Amanida d'enciam *sense pastanaga

Fruita**

21

Arròs **blanc** amb xampinyons
 Truita de pernil

Guarnició d'enciam i olives
 *sense pastanaga ni tomàquet *

Fruita**

28

Patates saltejades amb all i pebre vermell
 Daus de gall dindi a l'orenga

Amanida d'enciam i **poma***

Fruita**

DIMECRES

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

8

Arròs **blanc** amb formatge ratllat
 sense pèsols, pastanaga ni blat de moro

Peix blanc** al forn (sense salsa)

Amanida d'enciam

sense escarola ni pastanaga

Fruita**

15

Arròs **blanc** amb herbes aromàtiques
 Truita de patates (*sense pebrots)
 Amanida d'enciam **lollo rosa i i poma***

Fruita**

22

Amanida completa amb **taronja***, enciam i nous
 sense blat de moro

Llenties (poca quantitat)** guisades amb hortalisses**

Fruita**

29

Mongetes blanques (poca quantitat)** saltejades amb all

*sense julivert *

Truita a la francesa

Patates xips

Fruita**

DIJOUS

2

Espirals **blancs** mb oli d'oliva i orenga
 Peix blanc** al forn
 Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 logurt natural ECO sense sucre

9

Lassanya de **verdures*** (amb carbassó, albergínia, xampinyons, espinacs i salsa beixamel) *sense pastanaga*

Amanida completa de **llenties** (poca quantitat)** (amb enciam i oliva verda)

sense tomàquet, blat de moro

Fruita**

16

Amanida completa amb formatge fresc, i **poma***

sense tomàquet

Fideuà de peix (sense salsa, amb pasta blanca; sense pèsols ni sofregit))
 logurt natural ECO sense sucre

23

Crema de **mongetes blanques** (poca quantitat)** *sense porros*

Espaguetis **blancs** amb orenga i oli d'oliva i trossets de de carn magra *sense tomàquet

Fruita**

30

JORNADA GASTRONÒMICA DE PAKISTÁN

Amanida completa amb enciam, cogombre, i nous (*sense pera ni pastanaga)

Pollastre al forn

Guarnició d'arròs blanc

Aam Lassi- Pakistán# (Lassi de, llet i fruita (plàtan)*)

DIVENDRES

3

Crema de carbassó
 Pastís de patata amb carn magra)
 sense ceba
Fruita**

10

Cigrons (poca quantitat)** saltejats amb all i pebre vermell

Truita de patates

Amanida d'enciam i olives

Batut de fruita*

17

Festa

24

Espinacs** amb patata
 Peix blau** al forn

Amanida d'enciam **fulla de roure vermella i cogombre**

Fruita**

31

Gratinat de coliflor** amb patata
 Peix fresc de mercat

Amanida d'enciam i pipes de gira-sol
 *sense escarola *

Macedònia de fruites*

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: 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@fundesplai.org

