

## DILLUNS

Les patates han de ser fresques, no de 4ª gamma.

Productes sense conservants ni colorants.  
Tots els plats d'aquesta dieta es cuinaran i amaniran amb oli d'oliva verge extra.

CAP PRODUCTE EN LLAUNA. PLATS SENSE ESPÈCIES, API NI ALL.

5

Sopa de brou d'au i **pistons#** (sense api ni nap)

Bistec de vedella a la planxa  
Amanida d'enciam

**Fruita\*\***

12

## FESTA

19

**Pèsols\*\*** amb **patates** bullides  
Gallindi a la planxa  
Amanida d'enciam

**Fruita\*\***

26

Verdura tricolor\*\* amb **patata**  
**Cigrons\*\*** estofats amb **patates**, hortalisses (sense ou)

**Fruita\*\***

## DIMARTS

#Plat o producte especial sense gluten, soja, quinoa, llegums\*\*, cogombre, rave, fruits secs, marisc, colorants, espècies ni conservants, ni traces. Comprovar l'etiquetatge del producte.

\*Plat o producte sense gluten, soja, quinoa, llegums\*\*, cogombre, rave, fruits secs, marisc, colorants, espècies ni conservants, ni traces. Comprovar l'etiquetatge del producte.

6

Purè de verdures de temporada tardor-hivern (sense api ni all)

**Macarrons#** a la bolonyesa de **llenties vermelles\*\*** amb formatge ratllat amb salsa de tomàquet (casolana)

**Fruita\*\***

13

Arròs **blanc** amb salsa de tomàquet (casolana)

Carn magra a la planxa  
Amanida d'enciam (sense pipes)

logurt natural ECO sense sucre

20

Crema de porro i pera (sense api ni all)  
Vedella amb salsa **casolana**

**Fruita\*\***

27

Arròs **blanc** amb salsa de tomàquet (casolana)

Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam

**Fruita\*\***

## DIMECRES

\*\*Les llegums d'aquesta dieta seran sempre seques, mai de llauna. Les llegums **permeses** són els pèsols, les llenties vermelles i els cigrons

7

**Cigrons\*\*** estofats amb espinacs  
Peix blanc a la planxa/for  
Amanida d'enciam i tomàquet

**Fruita\*\***

14

Escudella barrejada amb brou d'au (amb **fideus#**, **cigrons\*\***, sense api ni nap)

Daus de gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i formatge fresc

**Fruita\*\***

21

Bledes amb **patata** saltejades amb ceba  
Estofat de **cigrons\*\*** amb **arròs blanc\*** i verdures (sense bolets)

**Fruita\*\***

28

**Llenties vermelles\*\*** estofades amb hortalisses

Carn magra a la planxa  
Amanida d'enciam

**Fruita\*\***

## DIJOUS

1

**Tallarines#** amb salsa de tomàquet (casolana)

Peix blanc\*\* al forn  
Amanida d'enciam

**Fruita\*\***

8

Mongeta tendra amb **patata** bullida  
Pollastre rostit casolà (sense all)

Amanida d'enciam

**Fruita\*\***

15

Crema de bròquil  
Pastís de patata amb bolonyesa casolana de **llenties vermelles\*\*** gratinat amb **beixamel#** casolana (amb **maicena\*** i salsa de tomàquet casolana)

**Fruita\*\***

22

Arròs amb salsa **casolana** de tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam

**Fruita\*\***

29

### ÀPAT DE LA CASTANYADA

Crema de moniato, pastanaga i ceba  
**Macarrons#** amb trossets de carn magra (sense espècies i amb salsa de tomàquet **casolana**)  
logurt natural ECO sense sucre

## DIVENDRES

2

**Amanida\*** d'arròs **blanc** (sense cogombre, pastanaga crua, rabanet o productes de llauna)

Carn magra a la planxa  
Amanida d'enciam i tomàquet

**Fruita\*\***

9

Arròs **blanc** amb oli d'oliva (sense espècies)  
Peix fresc de mercat a la planxa/for  
Amanida d'enciam  
logurt natural ECO sense sucre

16

**Tallarines#** amb oli (sense espècies)  
Peix blau\*\* a la planxa/for  
Amanida d'enciam

**Fruita\*\***

23

**Espirals#** amb oli (sense espècies)  
Peix fresc de mercat a la planxa/for  
Amanida d'enciam  
logurt natural ECO sense sucre

30

## FESTA

\*\*Fruites permeses: poma, plàtan, pera, meló, síndria, raïm, pruna, taronja, mandarina, préssec, pinya i cireres.

**Fruites restringides: kiwi, maduixa, albercoc, mango, coco ni magrana.**

Proteïna vegetal ecològica  
Verdura fresca (primers plats)

Pa blanc integral tots els dies  
Cereals



Arròs

Pasta



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

## CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org

