ESCOLA ESCOLÀPIES SABADELL — MES NOVEMBRE

TIPUS: SENSE GLUTEN, SOJA, LLEGUM** (SEC), SENSE OU NI F.SECS. SENSE ARREBOSSATS, SENSE FORMATGE, CARN VERMELLA, PROCESSATS INDUSTRIALS, COLORANTS NI CONSERVES. SENSE VERDURA CRUA I FRUITES ESPECÍFIQUES

Fundesplai — Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **Espaguetis#** amb salsa de tomàquet casolana Pollastre al forn (**sense** espècies) Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural ECO sense sucre	**3** **Pèsols**** amb **patata** bullida Pollastre a la planxa Amanida d'enciam **Fruita****	**4** **Macarrons#** amb salsa de tomàquet casolana Peix blanc a la planxa Guarnició de bròquil **Fruita****	**5** Crema de carbassa (sense ceba, pastanaga) Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet **Fruita****	**6** Arròs blanc amb oli d'oliva **(sense espècies)** Peix blanc** al forn/planxa Amanida d'enciam **Fruita****
9 Patata bullida amb oli d'oliva Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam **Fruita****	**10** Col amb **patata** Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam i **poma*** **Fruita****	**11** Sopa de brou d'au i **pistons#** (**sense** api ni nap) Peix blanc** a la planxa/forn Bròquil al vapor **Fruita****	**12** Coliflor amb **patata** **Cigrons**** estofats amb hortalisses** **Fruita****	**13** Arròs blanc amb salsa casolana de tomàquet Peix fresc de mercat ** al forn/planxa Amanida d'enciam Iogurt natural ECO sense sucre
16 Arròs amb oli (**sense espècies)** Peix blanc a la planxa Amanida d'enciam **Fruita****	**17** **Pèsols**** a l'hortelana** Pollastre al forn (**sense** espècies) Amanida d'enciam i tomàquet **Fruita****	**18** Bledes amb **patata** Cassoleta de **cigrons**** amb verdura** i **patates** **Fruita****	**19** **Patates** estofades amb hortalisses** Peix fresc de mercat ** al forn/planxa Amanida d'enciam **Fruita****	**20** DIA DEL DRET DELS INFANTS **Sopa de brou d'au i fideus#** **Carn d'au a la planxa** **Amanida d'enciam** **Iogurt natural ECO sense sucre**
23 **Espirals*** amb salsa de tomàquet casolana Peix blanc a la planxa Guarnició de bròquil amb **patata** **Fruita****	**24** Crema de carbassa i **patata** Pollastre a la planxa Amanida d'enciam (sense pipes) **Fruita****	**25** Arròs blanc amb salsa casolana de tomàquet Gall dindi a la planxa Amanida d'enciam Iogurt natural ECO sense sucre	**26** Crema de **patata**, porros i pera (sense pell ni mongeta blanca) Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet **Fruita****	**27** **Tallarines#** amb oli d'oliva i formatge **(sense espècies)** Peix fresc de mercat ** al forn/planxa Amanida d'enciam **Fruita****
30 Sopa de brou d'au i **lletres#** (**sense** api) Pollastre al forn (**sense** espècies) Amanida d'enciam **Fruita****				

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.

#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.*

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

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

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

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
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
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano