

Menú Base Escola CEE Francesc Bellapart - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Coliflor amb patata Truita de gall dindi Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Gall dindi estofat Fruita de temporada
Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Bastonets de lluç arrebossats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs amb xampinyons Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de bròquil Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb verdures Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Llacets al pesto d'alfàbrega Truita de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre a l'allada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Samfaina Fruita de temporada
Arròs amb xampinyons Fogoner a la romana amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espaguetis amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates xips Pa de pessic

**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: Lluc, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitó entre d'altres


Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@fundesplai.org



PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

PRIMERS PLATS*

Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs**, pasta**, llegums o patata
Arròs	Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Pasta	Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa

SEGONS PLATS

Carn blanca (pollastre o gall dindi)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Carn vermella (porc o vedella)	Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Peix o marisc	Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Ou	Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitan)	Carn, peix, marisc o ou

GUARNICIONS

Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (amanida)

*És recomanable
acompanyar-los
d'hortalisses.

**Podem substituir-
los per cuscús, quinoa,
mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...
Optem per fruita
fresca o lacticis sense
sucre.