

Menú Base Escola CEE Francesc Bellapart - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU ³	⁴ Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	⁵ Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	⁶ Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	⁷ Cigrons a la provençal Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
¹⁰ Lleties estofades amb hortalisses Truita de gall dindi amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	¹¹ Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	¹² Puré de verdures amb Crostons de pa Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	¹³ Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	¹⁴ Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
¹⁷ Puré de verdures amb Crostons de pa Salmó al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	¹⁸ Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	¹⁹ Arròs amb xampinyons Truita de formatge amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	²⁰ Espirals al pesto d'alfàbrega Hamburguesa de vedella completa amb quètxup Patates xips Crema de xocolata	²¹ Bledes amb patata saltejades amb allet Daus de gall dindi a l'orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
²⁴ Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	²⁵ Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn Fruita de temporada	²⁶ Coliflor amb patata Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	²⁷ Espaguetis al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	²⁸ Pèsols amb patates bullides Gall dindi estofat Fruita de temporada

**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, Seitò entre d'altres


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
 esplaiescola@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.