

Menú Base Escola CEE Francesc Bellapart - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals al pesto d'alfàbrega Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Puré de verdures Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Bròquil amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	10 Llenties estofades amb arròs Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de pèsols Botifarra de porc a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
15 Arròs amb verdures i curri Truita de gall dindi Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Palometa a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Bledes amb patata saltejades amb allet Hamburguesa vegetal a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Llibrets de llom, pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**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, Seitó 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.