ESCOLA CIUTAT COOPERATIVA — MES SETEMBRE — TIPUS KOSHER

Fundesplai — Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 VACANCES D'ESTIU	**3** VACANCES D'ESTIU	**4** VACANCES D'ESTIU	**5** VACANCES D'ESTIU	**6** VACANCES D'ESTIU
9 Arròs amb tomàquet Croquetes de mill Guarnició de pastanaga i blat de moro Iogurt natural ECO sense sucre	**10** Mongetes blanques saltejades amb verduretes Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita	**11** DIADA	**12** Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties i formatge ratllat Fruita	**13** Trinxat de col i patata **(sense bacon)** Hamburguesa de vedella Ceba confitada Fruita
16 Llenties estofades amb hortalisses **Bacallà (**)** al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**17** Llacets al pesto Truita francesa Amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita	**18** Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**19** Arròs amb tomàquet, pèsols i formatge **Lluç (**)** al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO sense sucre	**20** Crema de carbassó Pastís de patata amb soja ECO texturitzada Fruita
23 Espaguetis amb salsa de porro **Salmó (**)** al forn Amanida d'enciam i cogombre Fruita	**24** Cigrons a la provençal Gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita	**25** Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties guisades amb arròs Fruita	**26** Amanida d'arròs vegetal **Rap (**)** al forn Amanida d'encima i poma Iogurt natural ECO sense sucre	**27** Crema de pèsols i crostons de pa Truita de patates Amanida d'enciam i pastanaga Fruita
30 Coliflor amb patata Pizza casolana amb bolonyesa vegetal Fruita				

(**) Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.
(SEMPRE PEIXOS APTES)

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

Dissenyat per Nerea Cano

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
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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org