

Menú Base Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Trinxat de la Cerdanya Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Purè de verdures Macarrons a la carbonara vegetal amb soja amb formatge ratllat* Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Espirals al pesto d'alfàbrega Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Llacets amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	Amanida d'arròs vegetal Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada
29	30			
Amanida de patates vegetal Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada			

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, 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.