

Menú Base Escola Ciutat Cooperativa - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Rap al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
Espaguetis amb salsa de porro Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Fruita de temporada	Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	Arròs amb verdures i curri Daus de porc guisat amb bolets logurt natural ECO s/sucre	Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Arròs amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Coliflor amb patata Pollastre rostit Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Mongetes blanques a l'hortelana Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
Verdura tricolor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Fideus a la cassola amb verdures Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Ous durs amb salsa de tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	<u>ÀPAT DE LA CASTANYADA</u> Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

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
esplai.escola@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.