

Menú Base Escola Ciutat Cooperativa - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

Puré de verdures
Macarrons a la bolonyesa de lleties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Rap amb salsa verda
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Escudella barrejada amb brou d'au (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i col llombarda
logurt natural ECO s/sucre

Mongeta tendra amb patata
Daus de vedella a l'orenga
Ceba confitada
Fruita de temporada

Lleties estofades amb hortalisses
Trita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Llacets amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

Espinacs amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i
formatge
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Sopa de brou vegetal amb pistons
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

Risotto de carbassa
Salmó al forn
Amanida d'enciam i col llombarda
Fruita de temporada

Cigrons a la provençal
Botifarra de porc al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patata saltejades amb allet
Lleties estofades amb arròs
Fruita de temporada

ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS
Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Fingers de pollastre
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Crema de xocolata

Pèsols amb patates bullides
Ous amb pernil i xampinyons
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Lleties amb verdures i curri
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata, moniato i ceba
amb Amanida d'enciam i germinats
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

Crema de mongeta blanca, porros i pera
Gall dindi estofat
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, Seitó entre d'altres


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@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

Crues (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (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.