

Menú Base Escola Ciutat Cooperativa - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Espirals al pesto d'alfàbrega Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Mongeta tendra amb patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, verat i olives negres Gall dindi al curri Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Amanida russa amb ou dur, verat i olives Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa Trita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Puré de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	<u>J. GASTRO. HAWAI</u> Amanida d'arròs vegetal (enciam, blat de moro, olives, pastanaga) Daus de porc amb salsa de pinya Plàtan amb xocolata	Cigrons a la jardineria Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
28	29	30		
Crema de bròquil amb Crostons de pa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga (F) Pollastre estofat amb prunes 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.escola@fundesplai.org



LA FRUITA DE SETEMBRE

LA FIGA

ELEVAT CONTINGUT EN
FIBRA

RICS EN VITAMINA B6

RICS EN VITAMINA C

RICS EN MINERALS COM
EL POTASSI I EL CALCI



PIZZA AMB FIGUES, I
FORMATGE BLAU

SABIES QUE...?

A PLATÓ LI ENCANTAVA
AQUESTA FRUITA?
Per això aquesta fruita és
coneguda com la fruita dels
filòsofs.

<https://www.lacucharazul.com/pizza-de-higos-y-queso-azul/>

PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES

POTS SOPAR

I DE POSTRES...
OPTEM PER FRUITA
FRESCA O LACTIS
SENSE SUCRE.

PRIMERS PLATS

Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs, cereals, llegums o patata
Arròs	Llegums, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, cereals, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Cereals (pasta, cuscús, quinoa, mill, blat sarraí...)	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	Carn, peix, marisc o ou

GUARNICIONS

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