

Menú Base Escola Ocata - Masnou - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Truita de porro i xampinyons amb orenga Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Mongeta tendra amb patata Pastís de mill amb bolonyesa de carn mixta Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Sopa de brou vegetal amb estrelletes Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	DIA FESTIU	Crema de pastanaga Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Purè de verdures Lasanya de llenties Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix blanc arrebossat Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Coliflor amb patata Ous gratinats amb salsa beixamel Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Cigrons estofats Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i raves Fruita de temporada	Crema de cigrons i porro Pizza casolana de xampinyons, ceba i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema catalana	Escudella barrejada (s/mongetes) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
29	30			
Mongeta tendra saltada a l'allet Arròs caldós amb bacallà Fruita de temporada	Bròquil amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada			

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

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
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

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.