

Menú Base Escola Ocata - Masnou - Novembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

3	4	5	6	7
Paella de verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Sopa de brou vegetal amb estrelletes Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Peix fresc de Mercat amb salsa de mostassa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	
0	11	12	13	14
Llacets a la napolitana Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Puré de verdures Lasanya de lleties 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	
7	18	19	20	21
Crema de cigrons i porro Pizza casolana de xampinyons, ceba i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (s/mongetes) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	ÀPAT DEL DRET DELS INFANTS Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Flam	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	
4	25	26	27	28
Bròquil amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals al pesto d'alfàbrega amb Filet de lluç al forn amb salsa d'olivada verda i Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Pèsols amb patates bullides Gall dindi estofat 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: 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



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

Per postres preferiblement mengen fruita fresca del temps

GUARNICIONS

Cruces (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruces (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 lactic sense
sucre.

Coordinació del servei:

Mònica: 644 22 89 86

Atenció de 9 a 9:30 h

coord.ocata.elmasnou@fundesplai.org

**(per tiquet esporàdic o avís de no
assistència contacteu abans de les
9:30h)**

Administració Dinàmica

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 / 651 181 244

coord.ocata.elmasnou@fundesplai.org