

Menú Base Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Bulgur saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Pèsols amb patates bullides Focaccia amb verdures, formatge i olives Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita d'espinacs Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU

**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



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

Menú Halal Escola Ocata - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Bulgur saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre Halal adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella HALAL amb bolets Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives Gall dindi Halal amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita d'espinacs Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga HALAL Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou vegetal, galets i cigrons Pollastre HALAL de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza de xampinyons, ceba i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**Totes les carns de pollastre, vedella i gall dindi tenen certificació Halal

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



Menú s/albergínia ni espinacs Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Bulgur saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats s/espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats s/espinacs Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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

Disenyat per Nerea Cano

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



Menú s/Fructosa-Sorbitol Escola Ocata - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Patates guisades (sense ceba) Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Espinacs amb patata Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs bullit amb oli d'oliva Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Crema de carbassó i patata (s/ceba) Filet de lluç a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Mongeta tendra amb patata Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Arròs bullit amb oli d'oliva Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Pit de pollastre a la planxa Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Espirals bullits amb oli d'oliva (s/o) Peix blanc arrebossat sense gluten ni ou Salsa rosa casolana Enciams variats amanits Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives (sense llegum, ceba ni pastanaga) Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Patates guisades (sense ceba) Truita d'espinacs sense ceba Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Puré de patata Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet (s/pastanaga ni ceba) Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits Fruita de temporada	18 Espaguetis bullits amb oli d'oliva (s/so) Pollastre al forn amb Patates panadera logurt natural ECO s/sucre	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza sense soja de xampinyons i formatge (sense ceba) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**Fruita segons tolerància

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



Menú s/fruits secs ni lactosa Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Enciams variats amanits logurt natural s/lactosa	4 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de lleties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural s/lactosa	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge s/lactosa i olives Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita d'espinacs Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre rostit amb patates panadera Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica s/lactosa (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge (s/gl ni lactosa) Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

Disenyat per Nerea Cano

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



Menú s/fruits secs, pinya ni kiwi Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita d'espinacs Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre rostit amb Patates panadera Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**No donar mai ni Pinya ni Kiwi.

Disenyat per Nerea Cano

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



Menú s/llenties, cigrons ni bròquil Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Bulgur saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Espinacs amb patata Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Filet de lluç a la planxa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amballet Cuscús amb verdures i pollastre Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Espinacs amb patata Truita d'espinacs Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**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



Menú s/llenties ni peix Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Bulgur saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Panini de xampinyons Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Pit de pollastre a la planxa/forn Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita d'espinacs Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Pit de pollastre a la planxa/forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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



Menú s/marisc ni fruita Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Bulgur saltejat amb verdures (sense panses) Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	2 Cigrons estofats amb espinacs Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons logurt natural ECO s/sucre
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons logurt natural ECO s/sucre	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc s/marisc ni traces al forn Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives Filet de gall dindi a la planxa/forn Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre
15 Cigrons estofats Truita d'espinacs Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre	16 Crema de pastanaga Peix blanc s/marisc ni traces al forn Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre rostit amb patates panadera Neules i torrons	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge logurt natural ECO s/sucre
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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



Menú s/ou cru Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Bulgur saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita d'espinacs Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

**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



Menú s/ou Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Bulgur saltejat amb verdures Truita amb farina de cigró de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de lleties (s/gluten i s/ou) amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb farina de cigró amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat sense gluten ni ou Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives amb salsa de tomàquet casolana (s/pebre vermell) Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
logurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

aint
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
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

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



Menú s/ou, fruita seca ni sèsam Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs saltejat amb verdures Truita amb farina de cigró de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de lleties (s/gluten i s/ou) amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb farina de cigró amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat sense gluten ni ou Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives amb salsa de tomàquet casolana (s/pebre vermell) Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre rostit amb patates panadera Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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



Menú s/ou ni fruita seca Escola Ocata - Masnou - Desembre



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Arròs saltejat amb verdures Truita amb farina de cigró de xampinyons Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre adobades Enciams variats amanits logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de lleties (s/gluten i s/ou) amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Minestra de verdures fresques Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Truita a la francesa amb farina de cigró amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	11 Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat sense gluten ni ou Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Focaccia amb verdures, formatge i olives amb salsa de tomàquet casolana (s/pebre Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
15 Cigrons estofats Truita a la francesa amb farina de cigró Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	16 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i pèsols Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i pasta (s/gl ni ou) Pollastre rostit amb patates panadera Neules i torrons (s/al.lèrgens)	19 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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

