

Menú Base Escola Ocata - Gener 2026



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			DIA FESTIU	
5	6	7	8	9
	DIA FESTIU		Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega Ous gratinats amb tomàquet Guarnició de pastanaga i blat de moro Crema de vainilla	Crema de porro i patata Cuscús amb verdures i cigrons Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures amb Salsa de mostassa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Sopa de brou vegetal amb estrelletes Pastís de mill amb bolonyesa de carn mixta Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Peix blanc arrebossat al forn Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Pollastre arrebossat al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de llenties Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Coliflor amb patata Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Cigrons estofats Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i raves Fruita de temporada	Crema de porro, pera i api (OCATA) Pizza casolana de seità, xampinyons, ceba i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema catalana	Escudella barrejada amb carn d'olla Fruita de temporada	Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega Gall dindi estofat Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix blau al forn Amanida d'enciam i col llombarda 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, Mairé,
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

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 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