

Menú Base Escola Ocata - Masnou - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Trinxat de la Cerdanya Daus d'au adobats amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	3 Crema de porro i patata Lasanya de llenties Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb carn d'olla Fruita de temporada	6 Arròs integral amb salsa de tomàquet amb Salsa d'olivada verda Bacallà al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
9 Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	10 Arròs integral amb verdures amb Salsa de mostassa Filet de lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Sopa de brou vegetal amb estrelletes Pastís de mill amb bolonyesa de carn mixta Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Peix blanc arrebossat al forn Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Pollastre arrebossat al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Crema de carbassa Lasanya de llenties Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Coliflor amb patata Vedella a la jardinera Fruita de temporada
23 Cigrons estofats Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i raves Fruita de temporada	24 Crema de porro, pera i api Pizza casolana de seità, xampinyons, ceba i formatge Amanida d'enciam i pastanaga Crema catalana	25 Escudella barrejada amb carn d'olla Fruita de temporada	26 Macarrons integrals al pesto d'alfàbrega Gall dindi estofat Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
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

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.

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