

Menú Base Escola Ocata - Febrer



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra saltada a l'allet Fideus a la cassola amb sípia Fruita de temporada	3 Bròquil amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb hortalisses Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge amb Salsa d'olivada verda Filet de lluç al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	6 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
9 Trinxat de la Cerdanya Trita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Crema de porro, pera i api Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	11 Arròs thai Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Bulgur saltejat amb verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de porro i xampinyons amb orenga amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de verdures de temporada Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Espirals tricolor al funghi Peix blanc arrebossat al forn Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	20 Pèsols amb patates bullides Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada
23 Espaguetis a la napolitana Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Cigrons estofats Pollastre al forn amb prunes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Arròs integral amb verdures i salsa de soja Tritadepatataiceba ambAmanidad'enciamigerminats Crema de xocolata	27 Sopa de brou vegetal amb estrelletes Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada 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, 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

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.

Per postres preferiblement
mengem fruita fresca del temps

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