

Menú Base Escola Ocata - Masnou - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2	3 DIA FESTIU
6 DIA FESTIU	7 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	8 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre arrebossat al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 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 Fruita de temporada	10 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	
13 Bulgur saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	14 Cigrons estofats Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	15 Arròs thai Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	16 Puré de verdures Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Minestra de verdures Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	
20 Focaccia amb verdures, formatge i olives Llenties estofades amb hortalisses amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	22 Crema de verdures de temporada Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	23 <u>ÀPAT DE SANT JORDI</u> Sopa amb brou d'au i lletres Botifarra de porc al forn Patates xips Crema catalana	24 Pèsols amb patates bullides Gall dindi amb salsa de curri i poma Fruita de temporada	
27 Sopa de brou vegetal amb estrelletes Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	28 Crema de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	29 Cigrons estofats Pollastre al forn amb prunes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	30 DIA FESTIU		

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

LA QUALITAT DELS NOSTRES MENÚS, PLAT A PLAT



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc
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...

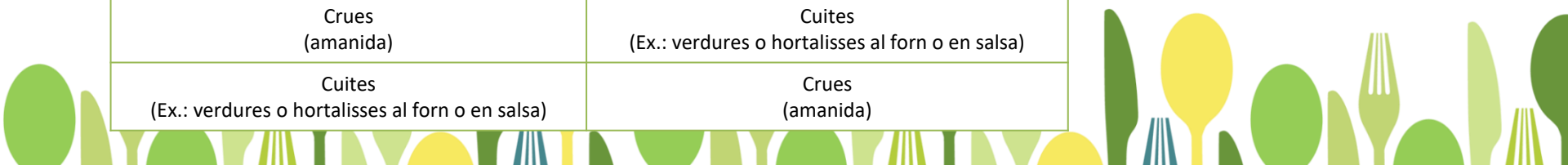
POTS SOPAR...

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 (seitán)	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Cruets (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Cruets (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 Dinàmic

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 /651 181 244

coord.ocata.elmasnou@fundesplai.org

