

# Menú Base Escola Ocata - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>1</p> <p>Crema de pèsols Fideuà vegetal amb allioli Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Bròquil amb patata Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures i salsa de soja amb Salsa d'olivada verda Filet de lluç a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p><u>ÀPAT ESCOLLIT PER ALUMNES</u> Macarrons a la bolonyesa Pollastre al forn Patates xips Gelats de gel sabor</p>	<p>5</p> <p>Bledes amb patata saltejades amb allet Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Bulgur saltejat amb verdures Truita de porro i xampinyons amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats Bacallà amb salsa verda Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Arròs thai Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Purè de verdures Lasanya de llenties amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Minestra de verdures Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Focaccia amb verdures, formatge i olives Llenties estofades amb hortalisses amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de verdures de temporada Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Pèsols amb patates bullides Peix blanc arrebossat al forn Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p><u>ÀPAT DE FI DE CURS</u> Hamburguesa de vedella completa Patates fregides casolanes Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p> <p><b>DIA FESTIU</b></p>	<p>30</p>			

\*\*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 Seitò, entre d'altres.



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

# PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

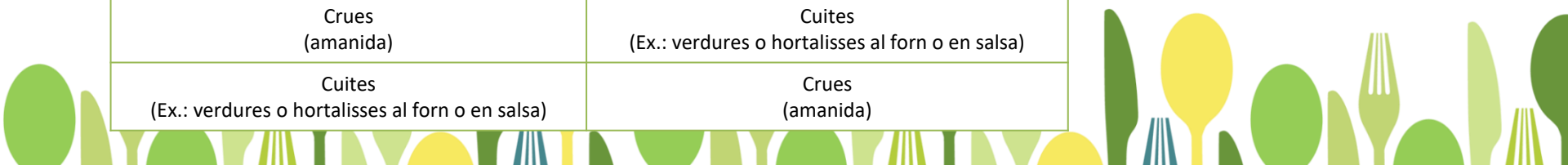
POTS SOPAR...

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](mailto: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](mailto:coord.ocata.elmasnou@fundesplai.org)**

