

Menú Base Escola Ocata - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Espirals a la napolitana Truita de formatge Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Paella de verdures amb Salsa de mostassa Peix blanc arrebossat al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de cigrons vegetal (tomàquet, olives i blat de moro) Aletes de pollastre adobades Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada	Tallarines campestres Vedella a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i raves Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix blanc arrebossat al forn Salsa rosa casolana Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Pizza casolana de seità, xampinyons, ceba i formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre Flam de vainilla	Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre arrebossat al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Escudella barrejada amb carn d'olla Fruita de temporada	Arròs integral thai Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Gall dindi estofat Patates xips Fruita de temporada	Bròquil amb patata Ous gratinats amb tomàquet Fruita de temporada	Bulgur saltejat amb verduretes Pollastre al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

**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: Lluc, Bacallà, maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa Seità, entre d'altres.



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

LA FRUITA DE SETEMBRE

LA FIGA

ELEVAT CONTINGUT EN
FIBRA

RICS EN VITAMINA B6

RICS EN VITAMINA C

RICS EN MINERALS COM
EL POTASSI I EL CALCI



PIZZA AMB FIGUES, I
FORMATGE BLAU

SABIES QUE...?

A PLATÓ LI ENCANTAVA
AQUESTA FRUITA?
Per això aquesta fruita és
coneguda com la fruita dels
filòsofs.

<https://www.lacucharazul.com/pizza-de-higos-y-queso-azul/>

PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES

POTS SOPAR

**I DE POSTRES...
OPTEM PER FRUITA
FRESCA O LACTIS
SENSE SUCRE.**

PRIMERS PLATS

Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs, cereals, llegums o patata
Arròs	Llegums, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, cereals, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Cereals (pasta, cuscús, quinoa, mill, blat sarraí...)	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	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)

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