

Menú Base Escola Sant Jeroni - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 Paella de verdures Pollastre a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	4 Llacets amb salsa de tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	5 Cigrons a la provençal Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	6 Bròquil amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	7 Sopa d'au amb estrelletes Daus de gall dindi a l'orenga Patata al caliu Fruita de temporada
10 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	11 Llenties estofades amb hortalisses Rap amb salsa verda amb Patates panadera Fruita de temporada	12 Crema de carbassa i pastanaga amb Crostons de pa Daus de gall dindi agredolç amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	13 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	14 Patates gratinades amb beixamel Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
17 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Llom de porc a la planxa Albergínia al forn Fruita de temporada	18 Crema de porro i patata amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	19 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	20 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata	21 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
24 Coliflor amb patata Gall dindi empanat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	25 Cigrons saltejats amb sofregit Truita de formatge Patates xips Fruita de temporada	26 Crema de pastanaga i carbassa Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	28 Llenties estofades amb xoriço Pollastre al forn Guarnició de carbassó al forn Fruita de temporada

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, Seitò entre d'altres


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@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

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.