

Menú Base Escola Sant Jeroni - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Sopa amb brou d'au i arròs Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Patates panadera Fruita de temporada	3 Cigrons estofats amb verdures Fricandó de vedella amb bolets Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre	4 Minestra de verdures amb patata Pit de pollastre arrebossat amb arròs bullit Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Crema de bròquil Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	11 Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Pèsols amb patates bullides Gall dindi al curri Fruita de temporada
15 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	16 Cigrons saltejats amb sofregit Palometa arrebossada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Crema de carbassó amb Crostons de pa Arròs a la cassola Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 (F) Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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, Seitó entre d'altres


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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@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

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 lacticis sense
sucre.