

Menú Base Escola Sant Jeroni - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>2</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb Bròquil a la romana Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Llenties estofades amb xoriço Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Coliflor amb patata Daus de vedella a l'orenga Patates xips Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>6</p> <p>Pèsols amb patates bullides Gall dindi empanat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>
<p>9</p> <p>Espirals a la napolitana Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Sopa amb brou vegetal i arròs Calamars a la romana casolans Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Purè de verdures Pizza casolana de pernil i formatge Crema de xocolata</p>
<p>16</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>17</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>18</p> <p>Crema de bròquil amb Crostons de pa Nuggets de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Bledes amb patata Gall dindi al curri Guarnició de xampinyons saltats amb oli Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p>Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Sopa amb brou d'au i fideus Tiretes de lluç casolanes amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Cigrons estofats amb xoriço Pollastre rostit Albergínia al forn Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Crema catalana</p>	<p>27</p> <p>Mongeta tendra amb patata Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>

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
esplai.escola@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 (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.

