

# Menú Base Escola Sant Jeroni - Març

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

<p>2</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Trita de pernil cuït Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Trinxat de la Cerdanya Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Crema de porro i patata amb Crostons de pa amb salsa alloli Fideuà de peix Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Lenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Sopa de brou vegetal amb estrelletes Bacallà al forn amb Patates panadera Fruita de temporada</p>
<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Cigrons estofats amb hortalisses Daus de gall dindi agre dolç Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>12</p> <p>Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Purè de verdures amb Crostons de pa Pollastre al forn Carbassó arrebossat Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Lenties estofades amb xoriço Trita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Coliflor gratinada amb beixamel Pollastre a l'allada Patates xips Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>20</p> <p>Crema de carbassa amb Crostons de pa Gall dindi estofat Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet amb formatge ratllat Salmó al forn Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Bledes amb patata Salsitxes de porc a la planxa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Risotto de xampinyons i formatge Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col llombarda Crema de xocolata</p>	<p>26</p> <p>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada</p>
<p>30</p>	<p>31</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	
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.

