

Menú Base Escola Margalló - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 Puré de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Bròquil amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel 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, 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 (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.