

Menú Base Escola Margalló - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Crema de carbassa Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge Patates xips Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 JORNADA GASTRONOMICA EEUU Mac&Cheese (pasta amb salsa de formatges) Aletes de pollastre amb salsa barbacoa Cabbage salad with mayonnaise Brownie de xocolata amb nous	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	20 Purè de verdures Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Risotto de carbassa Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	27 Pèsols amb patates bullides Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada
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, Seitò 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

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.