

Menú Base Escola Rosend Montané - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8 Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	9 Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	10 Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	11 DIA FESTIU	12 Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam, tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada
15 Lenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam, formatge fresc i blat de moro Fruita de temporada	16 Llacets amb salsa de remolatxa Truita de formatge Amanida d'enciam, pipes i tomàquet Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	18 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam, olives i poma logurt natural ECO s/sucre	19 Crema de carbassó Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada
22 Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Fruita de temporada	23 Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Fruita de temporada	24 Amanida d'arròs vegetal Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Lenties estofades amb arròs Amanida d'enciam, col llombarda i tomàquet logurt natural ECO s/sucre	26 Crema de pèsols amb Crostons de pa Truita de cavalla Amanida d'enciam, ceba i olives Fruita de temporada
29 Lenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam, col llombarda i blat de moro Fruita de temporada	30 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam, tomàquet i germinats 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
esplaiescola@fundesplai.org

