

Menú Base Escola Rossend Montané - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Trita de patata i ceba Amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga Fruita de temporada	3 Arròs integral amb verdures Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam, col llombarda i poma Fruita de temporada	4 Purè de verdures Lasanya de llenties logurt natural ECO s/sucre	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata i ceba Amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam, pipes i tomàquet Fruita de temporada	11 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Amanida d'enciam, tomàquet i germinats Fruita de temporada
15 Crema de carbassa Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties Amanida d'enciam, col llombarda i poma Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb verdures Trita de formatge Amanida d'enciam, blat de moro i germinats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	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, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@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.

