

Menú Base Escola Rossend Montané - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>Lenties amb verdures i curri Pollastre rostit Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada</p> <p>2</p>	<p>Coliflor amb patata Arròs a la bolonyesa de soja Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>3</p>	<p>Purè de verdures Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada</p> <p>4</p>	<p>Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam, olives i poma logurt natural ECO s/sucre</p> <p>5</p>	<p>Crema de pastanaga Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Amanida d'enciam, pipes i olives Fruita de temporada</p> <p>6</p>
<p>Espirals integrals amb salsa de formatge Truita de bacó Amanida d'enciam, olives i poma Fruita de temporada</p> <p>9</p>	<p>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada</p> <p>10</p>	<p>Arròs amb verdures Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada</p> <p>11</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada</p> <p>12</p>	<p>Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla</p> <p>13</p>
<p>DIA FESTIU</p> <p>16</p>	<p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre</p> <p>17</p>	<p>Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada</p> <p>18</p>	<p>Lenties estofades amb hortalisses Pollastre al forn a la taronja Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa Fruita de temporada</p> <p>19</p>	<p>Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam, blat de moro i germinats Fruita de temporada</p> <p>20</p>
<p>Sopa amb brou d'au i lletres Gall dindi estofat Amanida d'enciam, tomàquet i germinats Fruita de temporada</p> <p>23</p>	<p>Cigrons estofats amb carbassa Truita de patata i ceba Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>24</p>	<p>Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam, col llombarda i poma Fruita de temporada</p> <p>25</p>	<p>Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada</p> <p>26</p>	<p>Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Patata al caliu logurt natural ECO s/sucre</p> <p>27</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)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (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.

