

Menú Base Escola Rossend Montané - Gener

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			DIA FESTIU	
	DIA FESTIU		Espaguetis amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre Pastanaga i olives Crema de vainilla	Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Tomàquet al forn Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Trita de patata i ceba Amanida d'enciam, formatge fresc i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral tres delícies Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural ECO s/sucre	Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam, col llombarda i tomàquet Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses Trita de formatge Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Espirals amb salsa de remolatxa Bacallà al forn Amanida d'enciam, pipes i olives Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Cuscús amb verdures i cigrons Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam, pipes de gira-sol i poma logurt natural ECO s/sucre	Espinacs amb patata Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Amanida d'enciam, tomàquet i ceba Fruita de temporada
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam, col llombarda i tomàquet Fruita de temporada	Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amballet Lleties estofades amb arròs Amanida d'enciam, olives i poma Fruita de temporada	Risotto de carbassa Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Crema de pèsols Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam, formatge fresc i pastanaga logurt natural ECO s/sucre

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	
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.

