

Menú Base Escola Rossend Montané - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>2</p> <p>Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Crema de mongeta blanca, porros i pera Pollastre a l'allada Amanida d'enciam, col llombarda i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>6</p> <p>Crema de pastanaga Lasanya de llenties Fruita de temporada</p>
<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam, pipes de gira-sol i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>12</p> <p>Purè de verdures Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal de soja texturitzada Amanida d'enciam, formatge fresc i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam, olives i poma Fruita de temporada</p>
<p>16</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Sopa amb brou vegetal i pistons Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam, pipes i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam, formatge fresc i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>20</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada</p>
<p>23</p> <p>Espirals integrals amb salsa de remolatxa Salmó al forn Amanida d'enciam, col llombarda i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam, tomàquet i ceba Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Amanida d'enciam, pipes i poma Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Risotto de carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Crema de pèsols amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam, olives i blat de moro logurt natural ECO s/sucre</p>
<p>30</p>	<p>31</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.

