

Menú Base Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Coliflor gratinada amb beixamel Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Lleties estofades amb hortalisses Rodanxa de lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn (F) Amanida d'enciam escarola i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allot Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes) Llom de porc arrebossat Amanida d'enciam i olives Macedònia de fruita de temporada
28	29	30		
Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	(F) Gratinat de bròquil amb patata Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma 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

I DE POSTRES...
OPTEM PER FRUITA
FRESCA O LACTIS
SENSE SUCRE.

PRIMERS PLATS

Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs, cereals, llegums o patata
Arròs	Llegums, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, cereals, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Cereals (pasta, cuscús, quinoa, mill, blat sarraí...)	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	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)