

Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		1 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous amb pernil i xampinyons amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	2 Pizza casolana amb formatges Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	3 Minestra de verdures amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
6 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	7 Cigròns estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	8 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	9 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 DIA FESTIU
13 Paella de verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	14 Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	15 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	16 Espaguetis integrals al funghi Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de llimona	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
20 Sopa de brou vegetal amb lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	21 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	22 Arròs amb verdures Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Gelatina de maduixa	23 Bledes amb patata saltejades amb allet Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada	24 Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
27 Risotto de xampinyons i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	28 Mongetes blanques saltejades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	29 Verdura tricolor amb patata Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	30 Llacets a la napolitana Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	31 ÀPAT DE LA CASTANYADA Crema de moniato, pastanaga i ceba Pollastre amb salsa de poma Patates fregides casolanes Pa de pessic

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
esplaiescola@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 (seitan)	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.