

Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Flam de vainilla	DIA FESTIU	Espinacs amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes Batut casolà de plàtan	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Bròquil amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Espaguetis integrals amb salsa de porro Salmó al forn Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Daus de porc amb salsa de poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Ous farcits de cavalla i maionesa Amanida d'enciam i pastanaga logurt de maduixa
29	30			
Coliflor amb patata Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	Llenties amb verdures i curri Croquetes de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada			

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: Lluc, Bacallà, Maire,
entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó,
Palometa, Seitò 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

