

Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives logurt de plàtan	2 Cigrons estofats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Coliflor amb patata Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
8 DIA FESTIU	9 Paella de verdures Bunyols de bacallà amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Espaguetis a la carbonara Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Crema catalana	12 Mongeta tendra amb patata Gallineta a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Arròs amb salsa de tomàquet Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Batut casolà de plàtan	16 Bledes amb patata saltejades amb allet Espaguetis a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	17 Mongetes blanques a l'hortelana Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	30	31		

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, 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



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

Crues (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (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.