

Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Novembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

3	4	5	6	7
Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Espinacs amb patata Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Purè de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat* Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Botifarra de porc al forn Ceba confitada Batut casolà de plàtan	
10	11	12	13	14
Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llacets a la napolitana Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Flam de vainilla	Mongeta tendra amb patata Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassa i pastanaga Lasanya de lleties Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Sopa de brou vegetal amb pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	ÀPAT DELS DRETS DELS INFANTS Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Nuggets casolans de pollastre amb Amanida d'enciam i blat de moro Crema de xocolata	Pèsols amb patates bullides Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Lleties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pizza casolana de cavalla Gelatina de maduixa	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata, moniato i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de pastanaga Gall dindi estofat 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: 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
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.

