

Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	3 Tallarines al pesto d'alfàbrega Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous gratinats amb tomàquet amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat* Fruita de temporada	11 Paella de verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	13 Cigrons a la provençal Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gallineta al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Fruita de temporada	24 Espirals integrals a la napolitana amb formatge ratllat Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	26 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Carn magra amb salsa de poma Fruita de temporada	27 Pèsols amb patates bullides Palometa amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
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, Seitó entre d'altres



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@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.