

Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	2 Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet Ous gratinats amb salsa beixamel amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Amanida de patates vegetal Botifarra de porc al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
8 Espirals integrals amb salsa de formatges Truita de patata i carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Minestra de verdures Gall dindi al curri Fruita de temporada	10 Paella de verdures Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Crema de verdures de temporada Lasanya de llenties Fruita de temporada	12 Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
15 Arròs integral amb verduretes Bacallà al forn a la llimona amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	16 Bròquil amb patata Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba confitada Fruita de temporada	19 ÀPAT DE FI DE CURS Macarrons a la bolonyesa amb formatge ratllat Pollastre al forn Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29	30			

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.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 (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.