

Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (amb carbassó, nap, pastanaga, ceba i patata) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Colíflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Ceba confitada Fruita de temporada	Amanida de pasta amb trossets de pernil (amb olives verdes, tomàquet, blat de moro i pastanaga ratllada i pernil) Truita de patata i ceba Carbassó arrebossat Fruita de temporada	Espinacs amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb all Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	DIA FESTIU	Arròs amb un toc oriental Daus de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada
28	29	30		
Pèsols amb patates bullides Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Espaguetis integrals al pesto d'alfàbrega Salmó al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre		

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
esplai.escola@fundesplai.org



PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES

POTS SOPAR

I DE POSTRES...
OPTEM PER FRUITA
FRESCA O LACTIS
SENSE SUCRE.

PRIMERS PLATS

Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs, cereals, llegums o patata
Arròs	Llegums, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, cereals, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Cereals (pasta, cuscús, quinoa, mill, blat sarraí...)	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	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)

LA FRUITA DE SETEMBRE

LA FIGA

ELEVAT CONTINGUT EN
FIBRA

RICS EN VITAMINA B6

RICS EN VITAMINA C

RICS EN MINERALS COM
EL POTASSI I EL CALCI



PIZZA AMB FIGUES, I
FORMATGE BLAU

SABIES QUE...?

A PLATÓ LI ENCANTAVA
AQUESTA FRUITA?
Per això aquesta fruita és
coneguda com la fruita dels
filòsofs.

<https://www.lacucharazul.com/pizza-de-higos-y-queso-azul/>