

Menú Base Escola Parellada - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Crema de carbassa amb Crostons de pa Gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Sopa amb brou d'au i pistons Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs amb verdures i salsa de soja Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Tallarines camperes Palometa arrebossada Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espinacs amb patata Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
Lleties estofades amb hortalisses Truita de formatge Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals al funghi Pollastre al forn a les fines herbes amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	Bledes amb patata saltejades amb allet Estofat de cigrons amb cuscús i verdures Fruita de temporada	Arròs amb salsa de remolatxa Filet de lluç a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Fogoner amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Lleties estofades amb xoriço Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Crema de moniato, pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb ceba i poma Patates fregides casolanes Pa de pessic amb xocolata

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

**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)

L'ALIMENT DE TEMPORADA D'OCTUBRE

Amb l'arribada de les plujes, acaba l'estiu i comença la tardor i, amb ella arriben els reis d'aquesta temporada

són rics en minerals com el ferro, iode, magnesi entre d'altres

Rics en vitamines com la C, D, A i les del grup B.

ELS BOLETS

Tenen un alt contingut en fibra

són aliments rics en proteïnes d'alta qualitat, sense greix i amb alt contingut d'aigua.

Els bolets són fongs comestibles, amb propietats molt saludables per al nostre cos i els podem trobar a la natura de diferents formes i colors, però hem de vigilar perquè n'hi han alguns de verinosos!!

