

Menú Base Escola Parellada - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Truita de bacó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs amb verdures Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada	5 DIA FESTIU
8 DIA FESTIU	9 Espaguetis al pesto d'alfàbrega Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	10 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	11 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12 Mongeta tendra amb patata Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
15 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	16 Mongetes blanques a l'hortelana Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	17 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	19 Pica-pica (croquetes, patates i olives) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	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, Seitò entre d'altres



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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@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.