

Menú Base Escola Rosa Sensat - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

8

15

22

29

4
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Peix fresc de Mercat
amb Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita de temporada

6
Sopa amb brou vegetal i fideus
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

7
Mongeta tendra amb patata
Lenties estofades amb hortalisses
Fruita de temporada

8
Espaguetis al pesto d'alfàbrega
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i pipes
logurt natural ECO s/sucre

11
Arròs amb verdures i salsa de soja
Filet de gall dindi arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

12
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

13
Crema de porro i patata
Macarrons integrals a la bolonyesa de soja
texturitzada
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

14
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de patata i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

15
Espinacs amb patata
Filet de lluç al forn
Ceba confitada
Fruita de temporada

18
Amanida de pasta amb blat de moro, olives
verdes i pastanaga
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

20
Trinxat de la Cerdanya
Nuggets casolans de pollastre
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

21
Sopa amb brou vegetal i fideus
Mongetes blanques saltejades amb
verdures
Fruita de temporada

22
Crema de pèsols
amb Crostons de pa
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de temporada

DIA FESTIU

25
26
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO s/sucre

27
Bledes amb patata saltejades amb allet
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

28
29
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Salmó al forn
Amanida d'enciam i cogombre
Fruita de temporada

29
Crema de carbassó i patata
amb Crostons de pa
Daus d'au adobats
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

LA QUALITAT DELS NOSTRES MENÚS, PLAT A PLAT



Fruita de temporada
logurt 100% ecològic i sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)



Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals



Arròs
Mensualment peix fresc
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

PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

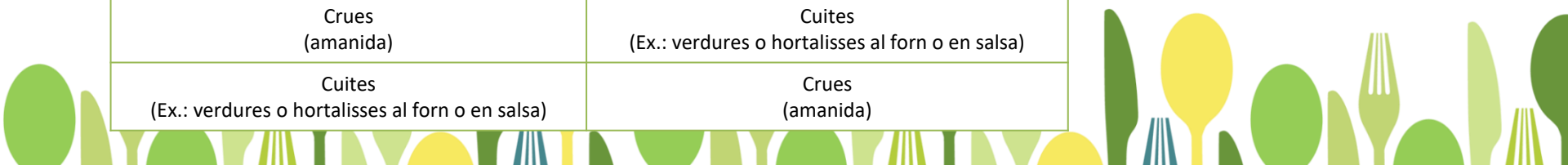
POTS SOPAR...

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 (seitán)	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.



Coordinació del servei:

Patrícia: 658 337 794

Atenció de 9 a 9:30 h

coord.rosasensat.elmasnou@fundesplai.org
**(per tiquet esporàdic o avís de no assistència
contacteu abans de les 9:30h)**

Administració Dinàmic

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 /651 181 244

coord.rosasensat.elmasnou@fundesplai.org

dnam.c
Fundesplai



www.fundesplai.org