

# Menú Base Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Octubre

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

|                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | <p>Crema de carbassa amb Crostons de pa<br/>Daus de gall dindi adobats amb (F) Daus de patata al forn<br/>Fruita de temporada</p>                                                 | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br/>Truita a la paisana amb Amanida d'enciam i germinats<br/>Fruita de temporada</p>                                   |
| <p>Sopa amb brou d'au i pistons<br/>Mandonguilles de vedella a la jardineria amb cuscús<br/>Fruita de temporada</p>           | <p>Cigrons estofats amb espinacs<br/>Truita de patata i ceba<br/>Amanida d'enciam i remolatxa<br/>Fruita de temporada</p>               | <p>Arròs amb verdures i salsa de soja<br/>Calamars a l'andalusa casolans<br/>Amanida d'enciam lollo rosso i pastanaga<br/>logurt natural ECO s/sucre</p> | <p>Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll)<br/>Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat<br/>Fruita de temporada</p>                | <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert<br/>Aletes de pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro (F) Batut de fruita (plàtan i llet)</p> |
| <p><b>DIA FESTIU</b></p>                                                                                                      | <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br/>Truita de patata i carbassó<br/>Amanida d'enciam i pipes<br/>logurt natural ECO s/sucre</p> | <p>Crema de bròquil<br/>Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada<br/>Fruita de temporada</p>                                      | <p>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)<br/>Palometa arrebossada<br/>Amanida d'enciam i remolatxa<br/>Fruita de temporada</p>                                  | <p>Espinacs amb patata<br/>Daus de gall dindi agredolç<br/>Fruita de temporada</p>                                                                             |
| <p>Lleties estofades amb hortalisses (F) Truita de patata i cavalla<br/>Amanida d'enciam i olives<br/>Fruita de temporada</p> | <p>Espirals integrals al funghi<br/>Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats<br/>logurt natural ECO s/sucre</p>               | <p>Bledes amb patata saltejades amb allet<br/>Estofat de cigrons amb cuscús i verdures<br/>Fruita de temporada</p>                                       | <p>Crema de pèsols amb Crostons de pa<br/>Canelons gratinats amb beixamel<br/>Fruita de temporada</p>                                                                             | <p>Arròs amb salsa de remolatxa<br/>Peix fresc de Mercat<br/>Amanida d'enciam de fulla de roure i pastanaga<br/>Fruita de temporada</p>                        |
| <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada<br/>Fruita de temporada</p>               | <p>Sopa amb brou d'au i fideus<br/>Fogoner amb salsa verda<br/>Amanida d'enciam i remolatxa<br/>Fruita de temporada</p>                 | <p>Lleties estofades amb xoriço<br/>Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro<br/>Fruita de temporada</p>                              | <p><b>ÀPAT DE LA CASTANYADA</b><br/>Crema de moniato, pastanaga i ceba<br/>Estofat de gall dindi amb ceba i poma<br/>Patates fregides casolanes<br/>Pa de pessic amb xocolata</p> | <p><b>DIA FESTIU</b></p>                                                                                                                                       |



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, Seitó entre d'altres



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

## DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplai@fundesplai.org



## 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!!



# 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)                                        |