

# Menú Base Escola Rosa Sensat - Juny

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1 Llenties amb sofregit casolà de tomàquet Carn magra amb salsa de poma Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Amanida de pasta amb olives, enciam i tomàquet Peix fresc de Mercat Carbassó arrebossat logurt natural ECO s/sucre	3 Arròs integral amb verdures Remenat d'ou amb pernil amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Coliflor amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	5 Pèsols amb patates bullides Aletes de pollastre al forn amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
8 Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	9 Cigrons saltejats amb espinacs Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	10 Purè de verdures Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	11 Minestra de verdures Calamars a l'andalusa casolans amb Amanida de tomàquet i cogombre logurt natural ECO s/sucre	12 Amanida tropical d'arròs Pollastre al forn Ceba confitada Fruita de temporada
15 Crema de bròquil Lasanya de llenties Fruita de temporada	16 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Empedrat (mongetes seques, pastanaga i tomàquet vermell) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	18 Macarrons al pesto d'alfàbrega Palomet a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	19 <u>ÀPAT DE FI DE CURS</u> Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor
22	23	24 DIA FESTIU	25	26
29 DIA FESTIU	30			

### 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: Lluc, Bacallà, maire, entre d'altres  
Peix blau: Sardina, Salmó, Palomet Seitó, entre d'altres.



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

# PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

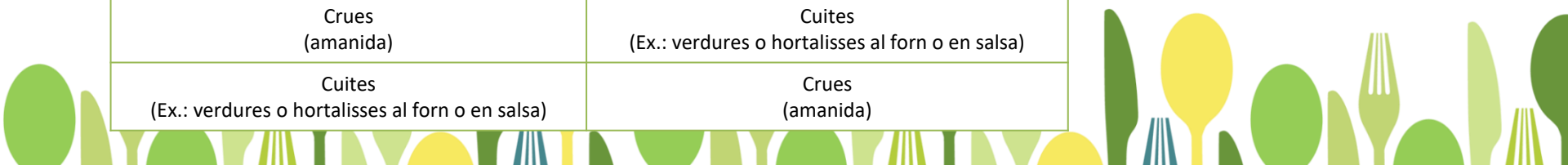
POTS SOPAR...

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](mailto: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](mailto:coord.rosasensat.elmasnou@fundesplai.org)**

**dnam.c**  
Fundesplai



[www.fundesplai.org](http://www.fundesplai.org)