

Menú Base Escola Rosa Sensat - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Trinxat de la Cerdanya Daus de gall dindi adobats amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	3 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb sípia Fruita de temporada	6 Verdura tricolor amb patata Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	11 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Gall dindi empanat a les fines herbes Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	12 Purè de verdures Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	13 DIA FESTIU
16 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Crema de carbassa i pastanaga Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada	19 Mongeta tendra amb patata Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb pistons Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Arròs amb verdures Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb all Macarrons integrals a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat* Fruita de temporada	27 Crema de porro i patata amb Crostons de pa Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
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, 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...

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

Crues (amanida)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (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 Dinàmica

(inscripcions, cobraments, etc.)

93 357 35 19 / 651 181 244

coord.rosasensat.elmasnou@fundesplai.org

