

Menú Base Escola Rosa Sensat - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				DIA FESTIU
DIA FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil cuït Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Coliflor amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega Rap al forn Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	Pèsols amb patates bullides Hamburguesa de vedella a la planxa amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
Espaguetis integrals a la napolitana Truita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb espinacs Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	Minestra de verdures Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	Purè de verdures Lasanya de lleties Fruita de temporada	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Bacallà al forn Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada
Crema de bròquil Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Lleties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	ÀPAT DE SANT JORDI Sopa amb brou d'au i lletres Llibrets de porc farcits de pernil cuït i formatge Patates xips Crema catalana	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
Arròs amb verduretes i salsa de soja Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Mongetes blanques a l'hortelana Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verduretes i cigrons Fruita de temporada	DIA FESTIU	

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,
Palometa Seitò, entre d'altres.



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

PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

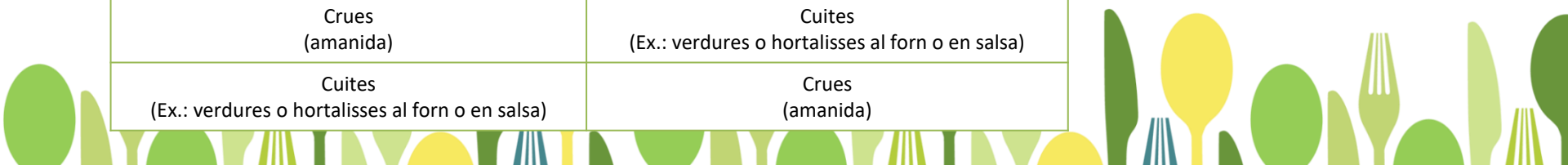
POTS SOPAR...

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