

Menú Base Escola Bressol Gegant del Pi - Octubre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		Crema de carbassa (carbassa, moniato, porro i all) Estofat de gall dindi amb patata (daus de gall dindi, ceba, pebrot verd, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, mongeta tendra i julivert) Fruita de temporada	Arròs caldós amb lluç (arròs, tomàquet triturat, brou vegetal, pastanaga, ceba, mongeta tendra, lluç, all i farigola) Tomàquet amanit i orenga logurt natural ECO s/sucre	Escudella barrejada (mongeta blanca, fideus, trossets de patata, trossets de pastanaga, trossets de col i brou d'au) Tall de formatge fresc Poma al forn
Arròs caldós amb all, porro i api Trita de gall dindi Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de brou d'au amb quinoa (quinoa, pollastre, gallina, col, ceba, porro, pastanaga, xirivia, patata i blat de moro) Mandonguilles de vedella a la jardineria (mandonguilles de vedella, tomàquet triturat, all, ceba, pèsols, pastanaga, pebrot verd, patata i julivert) Fruita de temporada	Bròquil amb patates Contracuixa de pollastre rostit (pollastre, tomàquet, ceba, pastanaga, mongeta tendra i all) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa de remolatxa i pastanaga (pasta integral, tomàquet triturat, ceba, remolatxa i pastanaga) Bacallà al forn amb verdures i farigola (llom de bacallà, xampinyons, porro, col, pastanaga i farigola) Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Llenties estofades amb hortalisses i arròs (llenties, tomàquet triturat, pebrot verd, ceba, pastanaga, arròs i llorer) Tall de formatge fresc Fruita de temporada
Patates guisades amb hortalisses (patata, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, pebrot vermell, pèsols i llorer) Trita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Espaguetis a la bolonyesa de llenties vermelles (pasta, sofregit de tomàquet triturat, ceba, pastanaga, all i lletia vermella) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de porro amb patata i ceba Gall dindi guisat amb ceba i poma (daus de gall dindi, poma, ceba, all, romaní i farigola) Fruita de temporada	Arròs caldós amb carbassa i ceba Rap amb salsa verda (rap, porro, pèsols, all i julivert) Tomàquet amanit i orenga logurt natural ECO s/sucre	Cigrons estofats amb hortalisses i patata (cigrons, tomàquet triturat, pebrot verd, ceba, pastanaga, patata i llorer) Tall de formatge fresc Pera al forn
Arròs integral amb salsa de tomàquet (arròs integral, sofregit de tomàquet amb pastanaga i ceba) Trita de formatge Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de sèmola amb verdures (sèmola d'arròs, nap, pastanaga, xirivia, porro i patata) Fricandó de vedella amb xampinyons (vedella, farina de blat de moro, ceba, pebrot verd, tomàquet triturat, xampinyons i farigola) Fruita de temporada	Coliflor amb patata Contracuixa de pollastre amb moniato i ceba (pollastre, moniato, ceba, all i romaní) Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Sopa de brou d'au amb fideus (fideus, pollastre, gallina, col, ceba, porro, pastanaga, xirivia i patata) Gallineta al forn amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	Llenties estofades amb hortalisses i arròs (llenties, tomàquet triturat, pebrot verd, ceba, pastanaga, arròs i llorer) Tall de formatge fresc Fruita de temporada
Mongeta tendra amb patata Trita de xampinyons i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Macarrons a la bolonyesa de llenties vermelles (pasta, sofregit de tomàquet triturat, ceba, pastanaga, all i lletia vermella) Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de carbassa (carbassa, moniato, porro i all) Estofat de gall dindi amb patata (daus de gall dindi, ceba, pebrot verd, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, mongeta tendra i julivert) Fruita de temporada	Arròs caldós amb lluç (arròs, tomàquet triturat, brou vegetal, pastanaga, ceba, mongeta tendra, lluç, all i farigola) Tomàquet amanit i orenga logurt natural ECO s/sucre	Escudella barrejada (mongeta blanca, fideus, trossets de patata, trossets de pastanaga, trossets de col i brou d'au) Tall de formatge fresc Poma al forn

*El dia que toqui poma en forma de compota, al forn o ratllada

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
esplaiescola@fundesplai.org



TIPUS : BASAL			
	ESMORZAR	MIG MATÍ	BERENAR
DILLUNS	Pa amb oli i gall dindi	Tastet de fruites	logurt natural ECO sense sucre i bastonets de pa
DIMARTS	Pa amb oli i plàtan	Tastet de fruites	Llet amb flocs de blat de moro
DIMECRES	logurt natural ECO sense sucre amb bastonets de pa	Tastet de fruites	Pa amb tomàquet i formatge
DIJOUS	Bastonets de pa amb gall dindi	Tastet de fruites	Llet amb flocs de blat de moro
DIVENDRES	Llet amb pa amb oli	Tastet de fruites	Bastonets de pa i plàtan

