

Menú escola Pau Casals

SETEMBRE 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
*Adaptació P3: Dia 13: arròs blanc Dia 14: truita a la francesa Dia 21: mongeta tendra amb patata	Dia 24: sense formatge Dia 27: pollastre al forn Dia 28: tallarines amb alfàbrega Dia 29: crema de carbassó	1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES
6 VACANCES	7 VACANCES	8 VACANCES	9 VACANCES	10 VACANCES
Arròs integral* amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i olives logurt natural ECO	Llenties saltejades amb sofregit Truita de cavalla* i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Minestra de verdures amb pernil Pastís de patata vegetal (soja ECO) Fruita del temps	Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps	Amanida italiana Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps
Empedrat de mongetes blanques vegetal Daus de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	Espinacs* amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Arròs tres colors Lluç a la romana i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives logurt natural ECO	Purè de verdures Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat* Fruita del temps
Amanida de patata Aletes de pollastre* al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Tallarines al pesto* Seitan ECO amb salsa de verdures Fruita del temps	Tomàquet amb carbassó gratinats* Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps	Arròs integral amb verdures Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals logurt natural ECO	S'ofereix pa integral cada dia. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana Producte ECO / integral

Comencem un nou curs!

Després d'uns dies de vacances iniciem amb molta il·lusió el nou curs 2021-22, des de FUNDESPLAI us volem donar la benvinguda i engrescar-vos a tots a gaudir del temps del migdia a l'escola.



Desglossament dels plats

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

Llegums estofades amb hortalisses:

llegums , ceba, tomàquet pelat i triturat , pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, all, sal i oli d'oliva.

Empedrat de mongetes blanques

vegetals: mongeta blanca, tomàquet cru, pastanaga, olives negres, sal i oli d'oliva.

Mongetes blanques a l'hortelana:

mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot verd i vermell, pastanaga, tomàquet, llorer, oli d'oliva i sal.

Pastís de patata vegetal (soja): patata, llet semidesnatada, formatge edam, margarina, nou moscada, tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell, all i oli d'oliva.

Seitan ECO amb salsa de verdures:

seitan, pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell, pastanaga, carbassó, llorer, pebre negre, all, sal i oli d'oliva.

Puré de verdures: patata, ceba, pastanaga, mongeta verda, carbassó, sal i oli d'oliva.

Minestra de verdures amb pernil:

mongeta tendra, pèsols, pastanaga, coliflor, pernil salat, all i oli d'oliva.

Amanida de patata: patata, tomàquet cru, olives negres, all, julivert, sal i oli d'oliva.

Amanida a la italiana: espirals, tomàquet cru, formatge, olives negres, alfàbrega, oli d'oliva i sal.

Arròs tres colors: arròs, blat de moro, pèsols, pastanaga, sal i oli d'oliva.

Arròs integral amb verdures: arròs integral, tomàquet, pastanaga, mongeta verda, pèsols, pebrot verd i vermell, ceba, all, sal i oli d'oliva.

Salsa verda: picada d'all i julivert.

Bolonyesa de llenties: tomàquet, ceba, llentia, pastanaga, llorer, orenga, pebre negre, all, oli d'oliva i sal.



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.