ESCOLA ESCOLÀPIES SABADELL — MES NOVEMBRE — TIPUS BASAL

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espaguetis amb salsa pesto Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural ECO sense sucre	**3** Pèsols amb patata bullida Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i i blat de moro Fruita	**4** Puré de verdures de temporada tardor-hivern Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita	**5** Crema de pastanaga amb crostons de pa Fricandó de vedella amb bolets Fruita	**6** Paella de verdures d'hivern Peix blau** arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita
9 Llenties estofades amb hortalisses Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita	**10** Col amb patata Llom de porc amb salsa Amanida d'enciam i poma Fruita	**11** Sopa de brou d'au i pistons Truita de patata i formatge Bròquil a la romana Fruita	**12** Coliflor amb patata Cigrons estofats amb hortalisses Fruita	**13** Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i blat de moro Iogurt natural ECO sense sucre
16 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa Amanida d'enciam i germinats Fruita	**17** Mongetes blanques a l'hortelana Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**18** Bledes amb patata Cassoleta de cigrons amb verdura i patates Fruita	**19** Patates estofades amb hortalisses Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i olives Fruita	**20** DIA DEL DRET DELS INFANTS **Sopa de brou d'au i fideus** **Llibret de llom, pernil i formatge** **Amanida d'enciam i pastanaga** **Crema de xocolata**
23 Bròquil amb patata Espirals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita	**24** Crema de carbassa Escalopa casolana de vedella Amanida d'enciam i pipes Fruita	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de pernil Amanida d'enciam i germinats Iogurt natural ECO sense sucre	**26** Crema de mongeta blanca, porros i pera amb crostons Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita	**27** Tallarines amb oli d'oliva, orenga i formatge Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i olives Fruita
30 Sopa de brou d'au i lletres Pollastre rostit Amanida d'enciam i blat de moro Fruita				

****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

Dissenyat per Nerea Cano

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

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

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

Fundesplai

PROPOSTA DE SOPARS

I DE POSTRES... OPTEM PER FRUITA FRESCA O LACTIS SENSE SUCRE.

SI DINES	POTS SOPAR
PRIMERS PLATS	
Verdures (sense patata) o amanida completa	Arròs, cereals, llegums o patata
Arròs	Llegums, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Llegums	Arròs, cereals, patata, verdures (sense patata) o amanida completa
Patata	Arròs, cereals, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa
Cereals (pasta, cuscús, quinoa, mill, blat sarraí...)	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	Carn, peix, marisc o ou
GUARNICIONS	
Crues (amanida)	Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuites (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)	Crues (amanida)