Menú Base Escola 30 Passos - Novembre

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Pèsols amb patates bullides Vedella estofada amb verdures Fruita de temporada	**3** Puré de verdures de temporada (moniato, col, porro i fonoll) Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	**4** Paella de verdures (ceba, carxofa, pebrot verd i vermell, pastanaga i xampinyons) Lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre	**5** Cigrons a la provençal Gall dindi al curri Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	**6** Coliflor amb patata Ous gratinats amb salsa beixamel Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
9 Llenties estofades amb hortalisses Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	**10** Sopa amb brou d'au i pistons Truita de patata, moniato i ceba Guarnició de bròquil al vapor Fruita de temporada	**11** Trinxat de col i patata (sense bacó) Pollastre rostit Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	**12** Arròs integral amb salsa de tomàquet Salmó al forn Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	**13** Crema de carbassa i pastanaga Espirals integrals a la bolonyesa vegetal de soja amb formatge ratllat* Fruita de temporada
16 Arròs integral amb xampinyons Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	**17** Mongetes blanques a l'hortelana Daus de porc amb salsa de poma Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	**18** Bledes amb patata saltejades amb allet Fideuà vegetal amb verduretes i seità amb salsa allioli Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats amb hortalisses Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Macarrons gratinats amb tomàquet Fingers de pollastre Amanida d'enciam i pastanaga Iogurt natural ECO s/sucre
23 Bròquil amb patata Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	**24** Crema de carbassa Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Fruita de temporada	**25** Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO s/sucre	**26** Crema de pèsols amb Crostons de pa Estofat de gall dindi amb ceba i poma Fruita de temporada	**27** Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i carbassó amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada
30 Sopa amb brou d'au i lletres Aletes de pollastre al forn amb Patates panadera Fruita de temporada				

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

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

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)

Al Novembre toca la Magrana

Curiositats

El seu nom científic, que prové del llatí granatus i significa "amb molts grans".

Els antics egipcis valoraven tant aquesta fruita que sovint la col·locaven a les tombes dels faraons com a ofrena per a l'altra vida.

En moltes cultures antigues representa la fertilitat, la prosperitat i la unió a causa de la gran quantitat de llavors vermelles que s'hi amaguen a dins.

Propietats

La magrana funciona com una mena de "farmaciola natural" gràcies a components clau que actuen directament en el nostre cos.

1. Els "Guàrdies" del nostre cos (Antioxidants)

El nostre cos s'oxida i es desgasta cada dia pel simple fet de viure, menjar o respirar l'aire del carrer. Aquests antioxidants actuen com un escut protector que frena aquest desgast.

2. El "Fre" de les petites avaries (Antiinflamatori)

Moltes vegades, el cos s'inflama per dins sense que ens n'adonem (per estrès, mala alimentació o cansament), cosa que ens fa estar més tous i vulnerables. La magrana redueix aquesta inflamació interna.

3. La vitamina C (L'activador de defenses)

Ajuda a fabricar glòbuls blancs, que són les cèl·lules de defensa del nostre sistema immunitari. En tenir aquestes cèl·lules fortes, el cos de grans i petits està molt més preparat per lluitar contra qualsevol virus o bacteri corrent que entri en contacte amb nosaltres.