

Menú Base Escola CEE Francesc Bellapart - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà amb salsa verda Fruita de temporada	4 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat Fruita de temporada	5 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Espirals amb salsa de formatges Truita de gall dindi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb espinacs Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	11 Purè de verdures Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	12 DIJOUS GRAS Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Botifarra de porc al forn Patates xips Fruita de temporada	13 APAT DE CARNESTOLTES Llacets al pesto d'alfàbrega Bunyols de bacallà Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Purè de verdures Cigrons estofats amb hortalisses Fruita de temporada	19 Espaguetis amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	20 Bròquil amb patata Gall dindi estofat Guarnició d'arròs Fruita de temporada
23 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	24 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	25 Cigrons estofats amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Sopa amb brou vegetal i lletres Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	27 Crema de pèsols Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada

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

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
esplai.escola@fundesplai.org



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

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.