

Menú Base Escola CEE Francesc Bellapart - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal de tofu i xampinyons Fruita de temporada	3 Llenties estofades amb hortalisses Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	4 Purè de verdures Pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	6 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Truita a la francesa Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Purè de verdures Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge ratllat logurt natural ECO s/sucre	13 DIA FESTIU
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Sopa amb brou d'au i fideus Rap amb salsa verda Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada
23 Macarrons a la napolitana Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Purè de verdures amb Crostons de pa Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Arròs amb xampinyons Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	27 Bledes amb patata saltejades amb allet Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada
30	31			

**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
esplaiescola@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

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.