

# Menú Base Escola CEE Francesc Bellapart - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

ÀPAT DE SANT JORDI

DIA FESTIU

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Purè de verdures  
Llenties estofades amb hortalisses  
Fruita de temporada

Espirals al pesto d'alfàbrega  
Peix fresc de Mercat  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita de temporada

Crema de pastanaga  
Gall dindi estofat  
Fruita de temporada

Espirals amb salsa de formatges  
Truita de bacó  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Pèsols amb patates bullides  
Daus de gall dindi agredolç  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita de temporada

Arròs amb verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

Purè de verdures  
Macarrons a la bolonyesa de llenties  
amb formatge ratllat\*  
logurt natural ECO s/sucre

Cigrons estofats amb espinacs  
Daus de porc guisat amb bolets  
Fruita de temporada

Crema de bròquil  
Cigrons estofats amb verdures  
Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses  
Pollastre a la llimona  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada



Sopa de lletres  
Llibrets de pernil cuit i formatge  
Amanida d'enciam i pipes  
Crema de xocolata

Mongeta tendra amb patata  
Daus de gall dindi amb salsa de poma  
Fruita de temporada

Macarrons amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Mongetes blanques a l'hortelana  
Pollastre a l'allada  
amb Amanida d'enciam i germinats  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Bacallà al forn a la llimona  
Amanida d'enciam i olives  
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@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 (seitán)	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)

\*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.

