

# Menú Base Escola CEE Francesc Bellapart - Maig

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

## DIA FESTIU

1

4  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

5  
Crema de mongeta blanca, porros i pera  
amb Crostons de pa  
Bacallà al forn  
Samfaina  
Macedònia de fruita de temporada

6  
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Pollastre al forn a les fines herbes  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

7  
Puré de verdures  
amb Crostons de pa  
Macarrons a la bolonyesa de soja  
texturitzada amb formatge  
logurt natural ECO s/sucre

8  
Llacets al pesto d'alfàbrega  
Peix fresc blanc de Mercat  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

## DIA FESTIU

11

12  
Puré de verdures  
amb Crostons de pa  
Hamburguesa casolana de tofu i  
xampinyons a la planxa  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

13  
Paella de verdures  
Tiretes de lluç casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de temporada

14  
Espinacs amb patata  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i pipes  
logurt natural ECO s/sucre

15  
Cigrons estofats amb verdures  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

18  
Llenties estofades amb hortalisses  
Truita de formatge  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

19  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Bacallà al forn  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

20  
Mongetes seques estofades amb verdures  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita de temporada

21  
Mongeta tendra amb patata  
Daus de gall dindi a l'orenga  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO s/sucre

22  
Puré de verdures  
amb Crostons de pa  
Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a  
la planxa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

25  
Espaguetis amb salsa de tomàquet  
Salmó al forn  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

26  
Cigrons a la provençal  
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

27  
Crema de carbassó i patata  
amb Crostons de pa  
Llenties estofades amb verdures  
Fruita de temporada

28  
Arròs amb xampinyons  
Salsitxes de porc al forn  
Patates xips  
logurt natural ECO s/sucre

29  
Bledes amb patata  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i pastanaga  
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  
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.