

Menú Base Escola Benviure (Castellbisbal) - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Amanida d'arròs vegetal Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Crema de porro i patata Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Col amb patata Truita de pernil cuit Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Patates fregides casolanes logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Pèsols amb patates bullides Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>9</p> <p>Mongeta tendra amb patata Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat* Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives Daus d'au adobats amb Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa de brou amb pistons Pollastre al forn a la taronja Patata al caliu Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Llenties amb verdures Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Sopa amb brou d'au i fideus Bacallà a la romana Patates fregides casolanes Brownie de xocolata amb nous</p>	<p>17</p> <p>Bròquil amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>ÀPAT DE FI DE CURS Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de xocolata</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

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.

