

# Menú Base Escola Benviure (Castellbisbal) - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita de pernil cuït  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Coliflor amb patata  
Gall dindi empanat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega  
Peix fresc de Mercat  
Patates fregides casolanes  
Fruita de temporada

Crema de pèsols  
Canelons gratinats amb beixamel  
Fruita de temporada

Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,  
pèsol i pastanaga)  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

Minestra de verdures  
Macarrons a la bolonyesa de lleties  
amb formatge ratllat\*  
Fruita de temporada

Puré de verdures  
Daus d'au adobats  
Patata al caliu  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita a la francesa  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita de temporada

Sopa amb brou de peix i fideus  
Pollastre rostit  
amb Amanida de tomàquet i cogombre  
Fruita de temporada

Puré de verdures  
Lasanya de lleties  
Fruita de temporada

Bròquil amb patata  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

Cigrons estofats amb verdures  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa amb brou d'au i lletres  
Llibrets de porc farcits de pernil cuït i  
formatge  
Patates xips  
Crema catalana

Arròs amb salsa de tomàquet  
Bacallà a la llimona  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata  
Truita de formatge  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita de temporada

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

Bledes amb patata saltejades amb allet  
Macarrons a la bolonyesa de soja  
texturitzada amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

Arròs amb verdures i curri  
Salmó arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

## 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 (seitán)	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.

