

Menú Base Escola Benviure (Castellbisbal) - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Trinxat de la Cerdanya Filet de gall dindi arrebossat amb Amanida d'enciam i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	3 Crema de mongeta blanca, porros i pera Fideus a la cassola amb sípia Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Ous amb pernil i xampinyons Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	5 Arròs a la cassola Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre al forn a les fines herbes Patates fregides casolanes Fruita de temporada
9 Llacets amb salsa de remolatxa Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i brots de soja logurt natural ECO s/sucre	10 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	11 Paella de verdures Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Cigrons a la provençal Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13 Sopa de brou vegetal amb estrelletes Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Rap al forn amb Patates panadera Fruita de temporada	17 Macarrons a la bolonyesa Truita de formatge Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	19 Arròs amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Daus de gall dindi agre dolç amb Bròquil a la romana Fruita de temporada	20 <u>J. GASTRO. DE PORTUGAL</u> Caldo verde (PORTUGAL) Bacallà a bras Pa de pessic (s/al.lèrgens)
23 Crema de porro i patata amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i col lombarda Crema de xocolata	24 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Pollastre al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Risotto de xampinyons i formatge Salmó arrebossat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	27 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Salsitxes de porc al forn Ceba confitada Fruita de temporada
30	31			

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 (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.