

Menú Base Escola Benviure (Castellbisbal) - Setembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Espirals a la napolitana Croquetes de pollastre Guarnició de pastanaga i blat de moro logurt natural ECO s/sucre	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	DIA FESTIU
14	15	16	17	18
Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa amb brou d'au i fideus Bacallà a la romana Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	Llenties estofades amb hortalisses Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada	Crema de carbassó i patata amb Crostons de pa Macarrons a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Espaguetis integrals amb salsa de remolatxa Salmó arrebossat Amanida d'enciam i cogombre logurt natural ECO s/sucre	Cigrons a la provençal Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	Arròs amb verdures Carn magra amb salsa de poma (F) Batut de fruita (plàtan i llet)	Porrusalda vegetal (estofat de patata, pastanaga i porro) Truita de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
28	29	30		
Llenties estofades amb hortalisses Gall dindi empanat a les fines herbes amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada		

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: Lluc, 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



LA FRUITA DE SETEMBRE

LA FIGA

ELEVAT CONTINGUT EN FIBRA

RICS EN VITAMINA B6

RICS EN VITAMINA C

RICS EN MINERALS COM EL POTASSI I EL CALCI



PIZZA AMB FIGUES, I
FORMATGE BLAU

SABIES QUE...?

A PLATÓ LI ENCANTAVA
AQUESTA FRUITA?
Per això aquesta fruita és
coneguda com la fruita dels
filòsofs.

<https://www.lacucharazul.com/pizza-de-higos-y-queso-azul/>