ESCOLA ELS PINS — MES ABRIL — TIPUS BASAL

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 VACANCES DE PRIMAVERA	**2** Espirals integrals amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre Guarnició de pastanaga i olives Iogurt natural ECO sense sucre	**3** Espinacs amb patata, allet i panses Burritos vegetals de soja texturitzada ECO Patates xips Fruita	**4** Arròs integral amb verduretes Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i blat de moro Fruita	**5** Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la francesa Amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita
8 Macarrons integrals al pesto Pollastre al curri Carbassó arrebossat Fruita	**9** Mongetes blanques estofades amb hortalisses Truita de patates Amanida d'enciam i col llombarda Fruita	**10** Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**11** Crema de carbassó Cous cous amb verduretes i cigrons Iogurt natural ECO sense sucre	**12** Pèsols amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet i ceba Fruita
15 Amanida d'arròs vegetal Llenties estofades amb hortalisses Fruita	**16** Bròquil amb patata i ceba confitada Truita de cavalla Amanida d'enciam i poma Iogurt natural ECO sense sucre	**17** Gaspatxo amb crostons Pizza de bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO Amanida d'enciam i olives Fruita	**18** Espaguetis integrals a la napolitana Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita	**19** Crema de porro Pollastre al forn a les fines herbes Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita
22 Col amb patata Remenat d'ou amb gall dindi Amanida d'enciam i cogombre Fruita	**23** ÀPAT DE SANT JORDI **Sopa de lletres** **Llibrets de pernil i formatge** **Amanida d'enciam i pipes de gira-sol** **Crema catalana**	**24** Amanida de llenties Pollastre a l'allada Patates cub Fruita	**25** Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de mercat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita	**26** Mongeta tendra saltejada Cigrons estofats amb hortalisses Fruita
29 Arròs integral amb salsa de verdures Truita de formatge Amanida d'enciam i tomàquet Fruita	**30** Crema de pastanaga Lasanya de llenties Fruita		****Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**	

Elaborat per dietistes-nutricionistes col·legiats

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

eco
Fruita de temporada
Iogurt sense sucre
Proteïna vegetal ecològica
Verdura fresca (primers plats)

int
Arròs
Pasta
Pa blanc integral tots els dies
Cereals

prox
Arròs
Mensualment peix fresc de mercat
Fruita de temporada
Verdura fresca (primers plats)

Peix
Peix blanc: Lluç, Bacallà, Maire, entre d'altres
Peix blau: Sardina, Salmó, Palometa, Seitó entre d'altres

a més a més
Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org

ODS

Dissenyat per Nerea Cano

FREQÜÈNCIA DE CONSUM DEL MES

PRIMERS PLATS	
Llegum	- 4 plats de llegum
Arròs blanc o integral	- 1 plat amb arròs blanc - 4 plats amb arròs integral
Pasta blanca o integral	- 3 plat de pasta integral - 1 plat de pasta blanca
Verdura / Patata	- 8 plats de verdura amb o sense patata
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	- 3 plats amb carn blanca
Carn vermella (porc o vedella)	- 2 plats amb carn vermella
Peix o marisc	- 4 Peix fresc de mercat
Ou	- 5 plats amb ou
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (soja)	- 4 plats de llegum - 2 plat amb proteïna vegetal de soja
ALTRES	-

DESGLOSSAMENT DE PLATS DEL DINAR

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

PROTEÏNA VEGETAL:

Burritos vegetals de soja texturitzada ECO: tortilles per burrito, tomàquet pelat i triturat, pebrot verd i vermell, ceba, formatge ratllat i soja texturitzada.

Llegums estofades amb hortalisses: llegums, tomàquet pelat i triturat, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell, all, condiments i espècies, sal iodada i oli d'oliva.

Cous-cous amb verduretes i cigrons: cous-cous, ceba, carbassó, tomàquet pelat i triturat, cigrons i oli d'oliva.

Pizza casolana de bolonyesa vegetal de soja texturitzada ECO: base de pizza, tomàquet pelat i triturat, ceba, all, pastanaga, condiments i espècies, soja texturitzada, formatge ratllat, oli d'oliva i sal iodada.

Amanida de llenties: llenties, tomàquet cru, verat, blat de moro, oliva verda sense pinyol, oli d'oliva i sal iodada

Cigrons saltejats: cigrons, tomàquet triturat, ceba, pastanaga, all, oli d'oliva i sal iodada

Lassanya de llenties: Pasta lassanya, llenties, base salsa, pastanaga, salsa beixamel, condiment i espècies, formatge ratllat, sal iodada i oli d'oliva.

VERDURA/PATATA:

Crema de carbassó: patata, carbassó, ceba, llet semidesnatada, nou moscada, oli d'oliva i sal.

Gaspatxo amb crostons: tomàquet cru, pebrot vermell, pa blanc, cogombre, all, vinagre, crostons de pa, oli d'oliva i sal.

Crema de porro: patata, porro, llet semidesnatada, pebre negre, oli d'oliva i sal iodada.

ARRÒS BLANC O INTEGRAL:

Arròs integral amb verduretes: arròs integral, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, mongeta tendra, pastanaga, pèsols, oli d'oliva i sal.

Amanida d'arròs vegetal: arròs blanc, tomàquet cru, pastanaga, blat de moro, oli d'oliva i sal iodada.

PASTA BLANCA O INTEGRAL:

Amanida de pasta integral vegetal: macarrons integrals, pastanaga, enciam, blat de moro, oliva verda, oli d'oliva i sal iodada.

Espaguetis integrals a la napolitana: pasta integral, tomàquet triturat, ceba, carbassó, all, orenga, sal i oli d'oliva.

CARN BLANCA / VERMELLA:

Pollastre al curri: pollastre, ceba, llet semidesnatada, curri, fècula de blat de moro, oli d'oliva i sal.

PROPOSTA DE SOPARS

Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

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)	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 lactis sense sucre.