

Menú Base Escola Pins - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	3 Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	5 Llacets amb verdures Trita de pernil i xampinyons Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada
9 Espirals integrals al pesto d'alfàbrega Trita a la francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	10 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 <u>DIJOUS GRAS</u> Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 <u>ÀPAT DE CARNESTOLTES</u> Purè de verdures Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla
16 DIA FESTIU	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de bacó Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	18 Crema de bròquil Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals al funghi Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Gall dindi estofat Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Trita de patata i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Paella de verdures Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada

**Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.

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



FREQÜÈNCIA DE CONSUM DEL MES

PRIMERS PLATS	
Llegum	- 5 plats de llegum
Arròs blanc o integral	- 1 plat amb arròs blanc - 3 plats amb arròs Integral
Pasta blanca o integral	- 1 plat de pastablanca - 3 plat de pasta integral
Verdura / Patata	- 6 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	- 4 plats amb ou
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (soja)	- 3 plats de llegum - 2 plat amb proteïna vegetal de soja

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:

Llenties amb verdures i curri: bròquil, carbassó, ceba, llenties, pastanaga, pebrot verd, lloer, julivert, curri, oli d'oliva, all i sal iodada.

Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada: base pizza, ceba, soja texturitzada, mozzarella ratllada, pastanaga, tomàquet triturat natural, orenga, oli d'oliva, all i sal iodada.

Mongetes blanques saltejades amb verdures: carbassó, ceba, mongetes seques, pastanaga, pebrot verd, tomàquet triturat natural, pebre vermell, lloer, julivert, all i sal iodada.

Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada: "Tortilla" de blat, soja texturitzada, formatge ratllat, ceba, orenga, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet triturat natural, oli d'oliva, pebre negre, orenga i sal iodada.

Cous-cous amb verdures i cigrons: cous- cous, ceba, carbassó, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet triturat natural, cigrons i oli d'oliva.

Cigrons estofats amb carbassa: carbassa, ceba, cigrons, pebrot verd, tomàquet triturat natural, julivert, lloer, all, pebre vermell i sal iodada.

Bledes amb patata saltejades amb allet: patata, bledes, all, oli d'oliva i sal iodada.

Mongetes blanques a l'hortelana: mongetes blanques, ceba, porro, pebrot verd i vermell, pastanaga, tomàquet madur, lloer, sal iodada i oli d'oliva.

Crema de pèsols: ceba, patata, pèsols, oli d'oliva i sal iodada.

VERDURA/PATATA

Crema de pastanaga: pastanaga, patata, ceba, oli d'oliva i sal iodada.

Puré de verdures: carbassó, ceba, porro, pastanaga, patata, oli d'oliva i sal iodada.

Crema de bròquil: bròquil, ceba, pastanaga, patata, oli d'oliva i sal iodada.

ARRÒS BLANC O INTEGRAL:

Arròs integral amb verdures: arròs integral, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, pastanaga, oli d'oliva, i sal iodada.

Paella de verdures: arròs, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, carbassó, pastanaga, oli d'oliva, cúrcuma i sal iodada.

PASTA BLANCA O INTEGRAL:

Llacets amb verdures: llacets, mongeta tendra fina, ceba, pastanaga, pebrot verd, oli d'oliva, pebre vermell i sal iodada.

Espaguetis integrals al funghi: espaguetis integrals, llet semi, xampinyons, ceba, formatge ratllat, all, farina de blat, orenga, oli d'oliva i sal iodada.

CARN BLANCA / VERMELLA:

Gall dindi al curri: contres de pollastre, cuixa de pollastre, all i sal iodada.

Gall dindi estofat: gall dindi, ceba, llet semidesnatada, fècula de blat de moro, curri, oli d'oliva i sal iodada.

POSTRES:

Flam: Flam de vainilla.

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.