

Menú Base Escola Pins - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	3 Mongetes seques estofades amb verdures Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Crema de pastanaga Espaguetis integrals a la bolonyesa de lleties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata saltejats amb allet i panses Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Purè de verdures Lasanya de lleties Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus integrals, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Lleties estofades amb hortalisses Trita a la francesa amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Espirals integrals amb salsa de remolatxa Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	20 Crema de carbassa i pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada
23 Sopa de brou vegetal amb fideus integrals Pit de pollastre arrebossat Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Bledes amb patata saltejades amb allet Lleties estofades amb arròs Fruita de temporada	25 Crema de pèsols amb Crostons de pa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	26 Cigrons a la provençal Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Arròs integral amb verdures Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada
30	31			

**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
esplaiescola@fundesplai.org



FREQÜÈNCIA DE CONSUM DEL MES

PRIMERS PLATS	
Llegum	- 6 plats de llegum
Arròs blanc o integral	- 2 plat amb arròs blanc - 2 plats amb arròs Integral
Pasta blanca o integral	- 0 plat de pastablanca - 3 plat de pasta integral
Verdura / Patata	- 8 plats de verdura amb o sense patata
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	- 4 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)	- 4 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

Cigrons a la provençal: ceba, cigrons, pebrot verd, pebre vermell, oli d'oliva, lloer julivert, all, tomàquet triturat i sal iodada.

Llenties estofades amb arròs: arròs, ceba, llenties, pebrot verd, orenga, pebre vermell, Tomàquet triturat natural, lloer, julivert, all, oli d'oliva i sal iodada.

Escudella barrejada amb brou d'au: api, carcassa de pollastre, cigrons, ceba, col d'olla, porro, fideus integrals, gallina esviscerada, mongetes seques, nap, os de vedella, pastanaga, patata, xirivia i sal iodada.

Cigrons a la provençal: cigrons, ceba, pebrot verd, pebre vermell, tomàquet triturat natural, all, julivert, lloer, oli d'oliva i sal iodada.

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

Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties: ceba, espaguetis integrals, llenties, orenga, pebre vermell, oli d'oliva, tomàquet triturat natural i sal iodada.

Cuscús amb verdures i cigrons: carbassó, ceba, cigrons, cuscús, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet triturat natural, julivert, oli d'oliva i sal iodada.

Lasanya de llenties: ceba, formatge ratllat, lamine de lasanya, llenties, llet de vaca, llimona, maicena, pastanaga, tomàquet triturat natural, oli d'oliva, lloer i sal iodada.

VERDURA/PATATA

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

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

Verdura tricolor amb patata: mongeta tendra, pastanaga, patata, oli d'oliva i sal iodada.

Mongetes seques estofades amb verdures: amanida russa, ceba, mongetes seques, pebrot verd, tomàquet triturat, sucre, pebre vermell, oli d'oliva, lloer, julivert, all i sal iodada.

ARRÒS BLANC O INTEGRAL

Risotto de xampinyons i formatge: arròs, ceba, llet de vaca semidesnatada, formatge ratllat, xampinyons, pebre negre i sal iodada.

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

Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge: arròs integral, ceba, formatge ratllat, pèsols, tomàquet triturat natural, oli d'oliva, all i sal iodada.

PASTA BLANCA O INTEGRAL

Espirals integrals amb salsa de remolatxa: ceba, espirals integrals, pastanaga, remolatxa crua, orenga, oli d'oliva i sal iodada.

CARN BLANCA / VERMELLA

Mandonguilles de vedella a la jardinera: ceba, mandonguilles de vedella, pastanaga, patata, pèsols, tomàquet triturat natural, julivert, oli d'oliva, all i sal iodada.

Pollastre a l'allada: contres de pollastre, cuixa de pollastre, pebre negre, romaní, farigola, oli d'oliva all i sal iodada.

Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes: farina de blat, pa ratllat, herbes de provença, ou líquid, pit de gall dindi, oli de girasol i sal iodada.

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

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.