

# Menú Base Escola Pins - Abril

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

DIA FESTIU

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Guarnició de pastanaga i blat de moro  
logurt natural ECO s/sucre

Pèsols amb patates bullides  
Daus de vedella a l'orenga  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita de temporada

Tallarines al pesto d'alfàbrega  
Peix fresc de Mercat  
Amanida d'enciam i poma  
Fruita de temporada

Crema de pastanaga  
Llenties amb verdures i curri  
Fruita de temporada

Espirals integrals amb salsa de formatge  
Pollastre al forn a la taronja  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita de temporada

Mongetes blanques saltejades amb all i  
julivert  
Daus de gall dindi adobats  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita de temporada

Paella de verdures  
Truita de patata i ceba  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

Puré de verdures  
Lasanya de llenties  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb espinacs  
Peix fresc de Mercat  
Amanida de tomàquet i cogombre  
Fruita de temporada

Arròs integral amb verdures  
Truita a la francesa  
amb Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de temporada

Crema de bròquil  
Burrito vegetal amb picada de soja  
texturitzada  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita de temporada

Llenties estofades amb hortalisses  
Peix fresc de Mercat  
Amanida d'enciam i pipes  
Fruita de temporada

**ÀPAT DE SANT JORDI**  
Sopa amb brou d'au i lletres  
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i  
formatge  
Patates xips  
Crema catalana

Mongeta tendra amb patata  
Cuscús amb verdures i cigrons  
Fruita de temporada

Fideuà de verdures  
Daus de gall dindi agredolç  
amb Amanida d'enciam i germinats  
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb all i pebre vermell  
Truita de formatge  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt natural ECO s/sucre

Bledes amb patata saltejades amballet  
Mongetes blanques a l'hortelana  
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: 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



# 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	- 3 plat de pasta blanca - 1 plat de pasta integral
Verdura / Patata	- 5 plats de verdura amb o sense patata
SEGONS PLATS	
Carn blanca (pollastre o gall dindi)	- 2 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 - 1 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 verduretes i curri:** lenties, carbassó, pastanaga, ceba, bròquil, curri, oli d'oliva i sal iodada.

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

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

**Llenties estofades amb hortalisses:** lenties, 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.

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

### VERDURA/PATATA

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

### ARRÒS BLANC O INTEGRAL

**Paella de verdures:** arròs blanc, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, mongeta tendra, pastanaga, pèsols, carxofa, oli d'oliva i sal.

**Arròs integral amb verduretes:** arròs integral, tomàquet, ceba, all, pebrot verd, mongeta tendra, pastanaga, bròquil, condiments i espècies.

### PASTA BLANCA O INTEGRAL:

**Tallarines al pesto:** pasta de tallarines, alfpabrega, oli d'oliva, all, sal iodada i formatge ratllat

**Fideuà de verdures:** fideus, mongeta tendra fina, ceba, pastanaga, pebrot verd, oli d'oliva, pebre vermell i sal iodada.

### CARN BLANCA / VERMELLA:

**Daus de vedella a l'orenga:** vedella, salsa d'orenga (ceba, fècula de blat de moro, oli d'oliva, all, orenga, lloer i sal iodada)

**Pollastre al forn amb salsa de taronja:** cuixa de pollastre, taronja, ceba, all, oli d'oliva, condiment i espècies i sal iodada

**Gall dindi agredolç:** Gall dindi, mel, salsa de soja, mostassa, ceba, oli d'oliva i sal.



# 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 (seitán)	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.

