

Menú Base Escola Pins - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

5
Crema de mongeta blanca, porros i pera
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

6
Col amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa
Amanida d'enciam i remolatxa
logurt natural ECO s/sucre

7
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga)
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga
Espaguetis integrals a la bolonyesa de llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Guarnició de xampinyons saltats amb oli
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Purè de verdures
Lasanya de llenties
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet vermell i olives verdes)
Trita de patata i ceba
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Llom de porc arrebossat amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals integrals amb salsa de remolatxa
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Cuscús amb verduretes i cigrons
Fruita de temporada

21
Paella de verdures
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Trita de pernil cuit
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

27
Bledes amb patata saltejades amballet
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

28
Crema de pèsols amb Crostons de pa
Pit de pollastre arrebossat a les fines herbes
Amanida d'enciam i cogombre
logurt natural ECO s/sucre

28

29
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat amb Patates panadera
Fruita de temporada

29

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

Dissenyat per Nerea Cano



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

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:

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	- 2 plat amb arròs blanc - 2 plats amb arròs Integral
Pasta blanca o integral	- 1 plats de pasta blanca - 2 plat de pasta integral
Verdura / Patata	- 7 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)	- 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:

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.

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

Llenties estofades amb hortalisses: lletia, ceba, pastanaga, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet pelat triturat enllaunat, fulla de llorer, oli d'oliva i sal iodada.

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

ARRÒS BLANC O INTEGRAL:

Paella de verdures: arròs blanc, cúrcuma, pastanaga, patata, api, nap, porro, xirivia, tomàquet pelat i triturat enllaunat, ceba, oli d'oliva, all i sal iodada.

PASTA BLANCA O INTEGRAL:

Llacets amb salsa de remolatxa: ceba, llacets, pastanaga, remolatxa crua, tomàquet triturat natural, orenga, oli d'oliva i sal iodada.

CARN BLANCA / VERMELLA:

Daus de gall d'indi amb salsa de pinya: pit de gall d'indi, pinya enllaunada en el seu suc, ceba, oli d'oliva, all, pebre negre molt 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 (seitán)	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.

