

Menú Base Escola Pins - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Pèsols amb patates bullides Truita a la francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Coliflor amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Arròs integral amb verdures Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de carbassó i patata Llenties estofades amb hortalisses Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Amanida russa amb ou dur, verat i olives verdes (maionesa opcional) Daus d'au adobats Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de formatge Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Crema de porro i patata Llenties amb verdures i curri Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'arròs amb blat de moro i verat Nuggets casolans de pollastre Albergínia al forn Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Tortel·linis de formatge al pesto d'alfabrega Pollastre al forn a la taronja amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat amb Patates panadera Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p><u>ÀPAT DE FI DE CURS</u> Puré de verdures Hamburguesa de vedella completa Patates xips Gelats de gel sabor</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>DIA FESTIU</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

**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	- 3 plats de llegum
Arròs blanc o integral	- 1 plat amb arròs blanc - 2 plats amb arròs Integral
Pasta blanca o integral	- 1 plat de pasta blanca - 1 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	- 3 Peix fresc de mercat
Ou	- 3 plats amb ou
Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (soja)	- 2 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:

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.

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

Lenties amb verdures i curri: lenties, carbassó, pastanaga, ceba, bròquil, curri, oli d'oliva i sal iodada.

Burrito vegetal amb carn picada de soja texturitzada: soja texturitzada, pebrot vermell, pebrot verd, tortites (per burrito), tomàquet triturat natural i formatge ratllat.

VERDURA/PATATA:

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

ARRÒS BLANC O INTEGRAL:

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

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

CARN BLANCA / VERMELLA:

Pollastre al forn a la taronja: pernillets de pollastre, cuixa de pollastre, taronja, ceba, oli d'oliva, all, pebre negre molt i sal iodada.

Hamburguesa de vedella completa: pa, hamburguesa de vedella, enciam, tomàquet cru, formatge, quètxup.



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)	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 lacticis sense
sucre.

