

Menú Base Escola Baixeras de Barcelona - Juny

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1</p> <p>Lenties amb verdures i curri 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 salsa de tomàquet Salsitxes de porc al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>5</p> <p>Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga, poma i nous Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses (patata, tomàquet, pastanaga, ceba i llorer) Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Espirals integrals amb salsa de formatge Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Pèsols amb patates bullides Daus de gall dindi adobats Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Paella de verdures Filet de lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre</p>	<p>11</p> <p>Amanida completa amb tomàquet, poma, nous i blat de moro Lasanya de lenties Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Cigrons saltejats amb espinacs Nuggets casolans de pollastre Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet 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 Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Amanida de lenties vegetal (tomàquet, blat de moro i olives) Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>(F) Paella de verdures amb arròs integral Gall dindi al curri Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>ÀPAT FI DE CURS Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) 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>			

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



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.

