

Menú Base Escola Baixeras de Barcelona - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre rostit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Col amb patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada	4 Crema de mongeta blanca, porros i pera Ous durs amb salsa de tomàquet 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 llenties Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata 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) Tiretes de lluç casolanes Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	12 Amanida completa amb pastanaga, remolatxa i pera Macarrons integrals a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	13 Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Trita de formatge amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Llacets 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 Rap amb salsa verda 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 amb brou vegetal i pistons Salmó al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal Pit de gall dindi arrebossat a les fines herbes Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Risotto de carbassa Daus de porc guisat amb bolets Fruita de temporada	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre
30	31			

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 (seitan)	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.