

Menú Base Escola Baixeras de Barcelona - Abril


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | 1 | 2 |
|--|--|--|---|--|
| | | | | 3 |
| | | | | DIA FESTIU |
| | | | | |
| DIA FESTIU 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita a la francesa Pastanaga i olives logurt natural ECO s/sucre | Llenties amb verdures i curri Daus de gall dindi 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 i carbassa Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Espirals integrals amb salsa de formatges Trita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada | Cigrons estofats amb espinacs Gall dindi al curri Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada | Arròs integral amb verdures Calamars a la romana casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre | Purè de verdures Lasanya de llenties Fruita de temporada | Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de porc guisat amb bolets Amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Arròs integral amb verdures Gall de Sant Pere amb salsa verda amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada | Amanida completa (enciam, pastanaga, remolatxa, pipes i olives) Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada | Llenties estofades amb hortalisses Trita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada |  Sopa amb brou d'au i lletres Llibrets de porc farcits de pernil i formatge Patates xip Crema catalana | Mongeta tendra amb patata Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Fideuà de verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Daus de gall dindi agre dolç amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada | Arròs integral amb verdures i curri Palometa arrebossada Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre | Bledes amb patata saltejades amb allet Mongetes blanques a l'hortelana Fruita de temporada | |

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 | |
| 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.

