

Menú Base Escola Baixeras de Barcelona - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Mongeta tendra amb patata
Falafels de cigrons i verdures
amb Salsa de iogurt (opcional)
Fruita de temporada

5
Tortel·linis de formatge al pesto d'alfàbrega
Truita a la francesa
Amanida d'enciam i olives
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa
Ceba confitada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

8
Crema de pastanaga i carbassa
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre a l'allada
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

12
Cigrons saltejats amb all i pebre vermell
Truita de carbassó i ceba
Amanida d'enciam i formatge fresc
Fruita de temporada

13
Paella de verdures
Tiretes de lluç casolanes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

14
Puré de verdures
Macarrons integrals a la bolonyesa de
lenties amb formatge ratllat
Fruita de temporada

15
Empedrat (mongetes seques, tomàquet
vermell i olives verdes)
Daus de gall dindi amb salsa de pinya
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Truita de formatge
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Amanida de patates vegetal
Cuscús amb verduretes i cigrons
amb Guarnició d'humus de cigró amb
bastonets de pa
Fruita de temporada

20
Espaguetis integrals amb salsa de porro
Llom de porc arrebossat
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

21
Crema de carbassó i patata
Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de
soja ECO texturitzada
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de temporada

27
Arròs integral amb verduretes
amb salsa de soja s/gluten (opcional)
Truita de cavalla
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

28

28
Bledes amb patata saltejades amb allet
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

29
Crema de pèsols
amb Crostons de pa
Pollastre al forn
Amanida d'enciam i tomàquet
logurt natural ECO s/sucre

29

CARACTERÍSTIQUES DELS PRODUCTES DELS NOSTRES MENÚS:



Fruita de temporada
iogurt 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.

