

# Menú s/carn 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 vegetal de tofu i pastanaga 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  
**Tofu 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 tofu 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  
**Croquetes vegetals**  
Amanida d'enciam i pipes  
**logurt natural ECO s/sucre**

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  
**Formatge edam arrebossat**  
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  
Bledes amb patata saltejades amb allet  
Llenties estofades amb arròs  
Fruita de temporada

29  
Crema de pèsols  
amb Crostons de pa  
**Hamburguesa vegetal de tofu i pastanaga a la planxa**  
Amanida d'enciam i tomàquet  
logurt natural ECO s/sucre

## 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

