

Menú Base Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties amb verdures i curri Pollastre al forn amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	3 Fideus d'arròs amb soja i verdures Truita de pernil cuit amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	4 Tallarines al pesto d'alfàbrega Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i poma logurt natural ECO s/sucre	5 Crema de pastanaga i carbassa Pastís de patata amb bolonyesa vegetal de soja ECO texturitzada Fruita de temporada	6 Coliflor amb patata Gall dindi estofat Fruita de temporada
9 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita de temporada	10 Cigrons saltejats amb espinacs Daus de gall dindi agredolç Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	11 Arròs integral amb verdures Lluç amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 DIJOUS GRAS Mongetes blanques estofades amb patata i hortalisses Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13 APAT DE CARNESTOLTES Pizza Margarita (amb tomàquet i mozzarella) Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i formatge fresc Crema catalana
16 DIA FESTIU	17 Gratinat de bròquil amb patata Falafels de cigrons i verdures amb Salsa tzatziki (opcional) Fruita de temporada	18 Llenties estofades amb hortalisses Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	19 Tallarines amb salsa de verdures Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn a la llimona Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i lletres Gall dindi al curri Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	24 Cigrons estofats amb carbassa Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i germinats Fruita de temporada	25 Arròs integral amb verdures i curri Palometa amb salsa de verdures Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs logurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Pollastre rostit Patata al caliu 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 (seitan)	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.

DESGLOSSAMENT DE PLATS DEL DINAR

Tots aquells plats guisats o estofats, es cuinen amb una base de sofregit de ceba, tomàquet, pebrot vermell, pebrot verd, all i oli d'oliva.

(2) Llenties amb verdures i curri:

Bròquil, carbassó, ceba, llenties, pebrot verd, pastanaga, oli d'oliva, llorer, julivert, curri, all i sal iodada.

(5) Pastís de patata vegetal de soja texturitzada:

Pebrot vermell, pebrot verd, patata, nou moscada, soja texturitzada, formatge ratllat, margarina, llet de vaca semidesnatada, ceba, all, farina de blat de moro, oli d'oliva, tomàquet triturat natural i sal iodada.

(9) Amanida de llenties:

Blat de moro en gra, all, enciam maravilla, llenties, olives verdes, xerri, llorer, oli d'oliva i sal iodada.

Lassanya de verdures:

Carbassó, ceba, porro, formatge ratllat, margarina, pastanaga, lamines de lasanya, llet de vaca, maicena, oli d'oliva, pebre negre i sal iodada.

(11) Lluç al forn amb salsa de verdures:

Ceba, filet de lluç, pastanaga, patata, all, pebre negre, llorer, oli d'oliva i sal iodada.

(16) Paella integral de verdures:

Arròs integral, carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd, tomàquet triturat natural, cúrcuma, oli d'oliva i sal iodada.

(19) Espaguetis integrals al funghi:

Espaguetis integrals, farina de blat de moro, llet de vaca semidesnatada, formatge ratllat, xampinyons, oli d'oliva, orenga i sal iodada.

(23) Gall dindi al curri:

Ceba tendra, gall dindi, llet de vaca semidesnatada, curri, farina de blat de moro, all, oli d'oliva i sal iodada.

(24) Cigrons estofats amb carbassa:

Carbassa, ceba, cigrons, pebrot verd, tomàquet triturat natural, julivert, llorer, all, oli d'oliva pebre vermell i sal iodada.