

Menú Base Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Trinxat de la Cerdanya Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	3 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lenties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de carbassa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural ECO s/sucre	6 Llacets amb salsa de remolatxa Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verduretes i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou, pèsol i pastanaga) Filet de lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13 Crema de carbassó i patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	19  ÀPAT 3ER PRIMARIA Macarrons amb tomàquet fregit Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Gelats de xocolata	20 Crema de carbassa i pastanaga Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips 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 Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26  JORNADA GASTRO GRÈCIA Amanida Grega (tomàquet, olives negres i verdes i feta amb orenga i oli d'oliva) Pinxos de porc amb pa de pita logurt natural ECO s/sucre 	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Macedònia de fruita de temporada
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, Seitò entre d'altres



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplai@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.

(3) Macarrons a la bolonyesa vegetal de soja texturitzada:

Ceba, soja texturitzada, macarrons, pastanaga, tomàquet triturat natural, pebre negre, orenga, oli d'oliva i sal iodada

(4) Verdura tricolor amb patata:

Mongeta tendra, pastanaga, patata, oli d'oliva i sal iodada.

(6) Pollastre a l'allada:

Contres de pollastre, cuixa sencera, farigola, oli d'oliva, all i sal iodada.

(9) Mandonguilles de vedella a la jardinera:

Ceba, mongeta tendra fina, mandonguilles de pollastre, pastanaga, patata, pebrot verd, tomàquet triturat natural, all, farina de blat, julivert, oli d'oliva i sal iodada.

(10) Cassoleta de cigrons amb curri:

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

(13) Coca de recapte amb verdures:

Base de pizza, pebrot escalivat, albergínia escalivada, ceba, all i oli d'oliva.

(19) Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge:

Arròs vaporitzat, ceba, formatge ratllat, pèsols, all, tomàquet triturat natural, oli d'oliva i sal iodada.

(24) Cigrons provençal:

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

Daus de gall dindi amb salsa de poma:

Gall dindi a daus, ceba tendra, poma, orenga, llorer, all, oli d'oliva i sal iodada.

(26) Rissotto de carbassa:

Arròs, carbassa, ceba, margarina, formatge ratllat, llet de vaca, pebre negre i sal iodada

Menú s/carn Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	3 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de carbassa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	6 Llacets amb salsa de remolatxa Tofu a l'allada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verduretes i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies sense carn Filet de lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Truita a la francesa amb orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13 Crema de carbassó i patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	19 Macarrons amb tomàquet fregit Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Gelats de xocolata	20 Crema de carbassa i pastanaga Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips 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 Daus de tofu amb salsa de poma Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Amanida Grega (tomàquet, olives negres i verdes i feta amb orenga i oli d'oliva) Daus de rap adobats amb pa de pita iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Macedònia de fruita de temporada
30	31			

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, Seitò entre d'altres



Oli d'oliva
Sal iodada
Carns blanques d'origen català
Vedella de Girona

DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org
esplaiescola@fundesplai.org



Menú s/porc Escola Pere Vila i INS Pau Claris - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	3 Puré de verdures Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties amb formatge ratllat Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Risotto de carbassa Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa iogurt natural ECO s/sucre	6 Llacets amb salsa de remolatxa Pollastre a l'allada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verduretes i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i formatge fresc Fruita de temporada	11 Arròs tres delícies sense carn Filet de lluç al forn amb salsa verda Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) Daus de gall dindi a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13 Crema de carbassó i patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Bacallà al forn Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	19 Macarrons amb tomàquet fregit Aletes de pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Gelats de xocolata	20 Crema de carbassa i pastanaga Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada Patates xips 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 Daus de gall dindi amb salsa de poma Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Amanida Grega (tomàquet, olives negres i verdes i feta amb orenga i oli d'oliva) Daus de rap adobats amb pa de pita iogurt natural ECO s/sucre	27 Crema de pèsols amb Crostons de pa Truita de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Macedònia de fruita de temporada
30	31			

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@fundesplai.org



Menú vegà Escola Pere Vila - Març

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Col amb patata Croquetes vegetals Enciams variats amanits Fruita de temporada	3 Puré de verdures Macarrons a la bolonyesa de llenties amb formatge ratllat vegà (s/g, s/soja i s/o) Fruita de temporada	4 Verdura tricolor amb patata Truita amb farina de cigró farcida de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	5 Arròs amb salsa de tomàquet i carbassa Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	6 Espirals amb salsa de remolatxa (s/gl ni ou) Tofu a l'allada Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada
9 Espinacs amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	10 Cassoleta de cigrons amb verdures i curri Truita amb farina de cigró de patates Enciams variats amanits Fruita de temporada	11 Arròs amb verdures Seità amb salsa verda (all i julivert) Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Escudella barrejada vegetal (fideus, cigrons i mongetes seques) (s/o) Daus de tofu a l'orenga Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	13 Crema de carbassó i patata Pizza casolana a la bolonyesa de soja texturitzada amb formatge vegà (s/g) Fruita de temporada
16 Llenties estofades amb hortalisses Truita amb farina de cigró farcida de carbassó i ceba amb Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida d'enciam i pipes Fruita de temporada	18 Macarrons amb salsa de tomàquet (s/g i s/ou) Salsitxes vegetals a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Crema de xocolata de soja s/gluten	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge vegà Croquetes vegetals Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	20 Crema de carbassa i pastanaga Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb formatge vegà Patates xips Fruita de temporada
23 Sopa amb brou vegetal i fideus (s/g ni ou) Seità al forn Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Cigrons a la provençal Daus de tofu amb salsa de poma Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	25 Bledes amb patata saltejades amb alliet Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada	26 Amanida Grega (sense formatge) Falafel amb pa de pita logurt de soja	27 Crema de pèsols (s/l) Truita amb farina de cigró de patata, moniato i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Macedònia de fruita de temporada
30	31			

Plats i àpats sense productes d'origen animal.

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: Lluc, 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

