

Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Maig

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA FESTIU

1

4
Verdura tricolor amb patata
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i remolatxa
Fruita de temporada

5
Llacets a la Carbonara amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Amanida d'enciam i formatge fresc
logurt natural ECO s/sucre

6
Col amb patata
Pizza casolana a la bolonyesa de soja
texturitzada
Fruita de temporada

7
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

8
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa
de tomàquet i ceba
Fruita de temporada

11
Espinacs amb patata
Pollastre rostit
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

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

13
Paella de verdures
Bunyols de bacallà
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

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

15
Amanida de mongetes blanques (tomàquet,
pastanaga i olives negres)
Gallineta al forn
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates i espinacs
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

19
Espirals amb salsa de remolatxa
Bacallà al forn
Amanida d'enciam i pipes
Fruita de temporada

20
Mongeta tendra amb patata
Aletes de pollastre al forn
Amanida d'enciam i poma
logurt natural ECO s/sucre

21
Arròs integral amb salsa de tomàquet,
pèsols i formatge
Salsitxes de porc al forn
Patates xips
Fruita de temporada

DIA FESTIU

22

DIA FESTIU

25

26
Arròs tres delícies (amb pernil dolç, ou,
pèsol i pastanaga)
Ous farcits de cavalla i maionesa
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural ECO s/sucre

27
Cigrons a la provençal
Gall dindi empanat a les fines herbes
Amanida d'enciam i olives
Fruita de temporada

27

28
Crema de porro i patata
Espaguetis integrals a la bolonyesa de
llenties
amb formatge ratllat*
Fruita de temporada

28

29
Pèsols amb patates bullides
Palometa amb salsa verda
amb Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

29

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)	Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa)
Cuïtes (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.

