

Menú Base Escola Institut Josep Pla - Desembre

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Espirals amb salsa de formatges Remenat d'ou amb pernil Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	2 Cigrons estofats amb espinacs Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	3 Sopa de brou vegetal amb arròs Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i pastanaga logurt natural ECO s/sucre	4 Crema de carbassa Lasanya de llenties Fruita de temporada	5
8 DIA FESTIU	9 Llenties estofades amb hortalisses Ous gratinats amb tomàquet Amanida d'enciam i pipes logurt natural ECO s/sucre	10 Bròquil amb patata Nuggets casolans de pollastre Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 Espaguetis integrals al funghi Bacallà al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	12
15 Arròs integral amb verdures i curri Truita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	16 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Palometa arrebossada Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	17 Sopa de Nadal amb brou d'au, pilotilles i galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Neules i torrons	18 Pica-pica (formatge, olives i xips) Pizza casolana de pernil i formatge Fruita de temporada	19
22	23	24	25 DIA FESTIU	26 DIA FESTIU
29	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, Seitó 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



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

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.