

Menú Base Escola Institut Josep Pla - Febrer

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2 Llenties estofades amb hortalisses Pollastre al forn Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	3 Sopa amb brou vegetal i pistons Burrito vegetal amb picada de soja texturitzada amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	4 Bròquil amb patata Trita de bacó Amanida d'enciam i poma Fruita de temporada	5 Crema de porro i patata Arròs caldós amb bacallà Fruita de temporada	6
9 Mongeta tendra saltada amb allet Lasanya de llenties Fruita de temporada	10 Arròs integral amb verdures Trita de patata i ceba Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	11 <u>ÀPAT DE CARNESTOLTES</u> Crema de pastanaga Pizza casolana de cavalla Flam de vainilla	12 <u>DIJOUS GRAS</u> Escudella barrejada amb brou d'au (fideus, cigrons i mongetes seques) Botifarra de porc al forn Patates fregides casolanes Fruita de temporada	13
16 DIA FESTIU	17 DIA FESTIU	18 Llacets amb salsa de tomàquet Remenat d'ou amb pernil Amanida d'enciam i olives logurt natural ECO s/sucre	19 Cigrons estofats amb espinacs Peix fresc de Mercat Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	20
23 Espirals integrals a la carbonara amb formatge ratllat Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i col llombarda Fruita de temporada	24 Arròs saltat amb xampinyons Palometa arrebossada amb Amanida d'enciam i germinats logurt natural ECO s/sucre	25 Bledes amb patata saltejades amb allet Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada	26 Crema de pèsols Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada	27

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



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.